

ROBERT HOLDEN

A arte de amar e ser amado

Como dominar o medo
da rejeição, aprender a gostar
de si mesmo e remover
as barreiras que atrapalham
os relacionamentos



SEXTANTE

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

A arte
de amar
e ser
amado



ROBERT HOLDEN

A arte de amar e ser amado

Como dominar o medo
da rejeição, aprender a gostar
de si mesmo e remover
as barreiras que atrapalham
os relacionamentos



SEXTANTE

Título original: *Loveability*
Copyright © 2013 por Robert Holden
Copyright da tradução © 2014 por GMT Editores, Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

A leitura deste livro não dispensa o aconselhamento médico ou a prescrição de qualquer técnica terapêutica como uma forma de tratamento para problemas físicos ou emocionais. A intenção do autor é apenas fornecer informações de caráter geral para ajudá-lo em sua busca pelo bem-estar emocional e espiritual. Caso você utilize qualquer informação contida neste livro, o autor e a editora não se responsabilizam por suas ações.

“Late Fragment” de *A New Path to the Waterfall*, copyright © 1989 pela propriedade de Raymond Carver. Reproduzido com permissão de Grove/Atlantic, Inc. O uso deste material por terceiros, fora desta publicação, é proibido.

“The Sun Never Says,” de *The Gift*, © 1999. Reproduzido com permissão de Daniel Ladinsky.

“It Happens All the Time in Heaven,” de *The Subject Tonight Is Love: 60 Wild and Sweet Poems of Hafiz*, © 1996. Reproduzido com permissão de Daniel Ladinsky.

“Only Love Can Explain Love,” de *Teachings of Rumi*, por Andrew Harvey, © 1999. Reproduzido com permissão da editora.

Tradução: Débora Chaves

Preparo de originais: Alice Dias

Revisão: Flávia Midori e Luis Américo Costa

Projeto gráfico e diagramação: Natali Nabekura

Capa e imagem de capa: Silvana Mattievich

Ebook: SBNigri Artes e Textos Ltda

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

R624a

Holden, Robert, 1965-A arte de amar e ser amado [recurso eletrônico] / Robert Holden ; tradução Débora Chaves. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2014.
recurso digital

Tradução de: Loveability Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions Modo de acesso: World Wide Web ISBN 978-85-431-0157-6 (recurso eletrônico) 1. Amor. 2. Relações humanas. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

14-
16086

CDD: 306.7
CDU: 392.61

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Para Hollie, Bo, Christopher e todo mundo.

*“Se você conseguir ter um vislumbre, por mais ínfimo
que seja, do que o amor significa atualmente, terá
avançado uma distância imensurável e um tempo enorme
do que falta para alcançar sua liberdade.”*

UM CURSO EM MILAGRES

♥ Prefácio ♥

De todas as coisas que existem para serem aprendidas – filosofia e matemática, poesia e direito, artes e ciências –, o que poderia ser mais importante do que aprender a amar? Se a humanidade soubesse amar de maneira mais profunda, mais fundamental e mais universal, quão diferente o mundo seria? Ainda existiria guerra? Existiria violência? Existiria tanto sofrimento desnecessário dentro de nós mesmos e ao nosso redor?

Por mais conhecimento que tenhamos em relação a certas coisas, estamos quase sempre querendo melhorar nossa maneira de amar. Num mundo em que o medo nos domina, precisamos fazer um esforço consciente para lutar contra ele. Ansiamos desesperadamente por amor, mas resistimos a ele com todas as nossas forças.

Este é um guia que nos ensina a desaprender o caminho do medo e a trilhar o caminho do amor. Parece simples, mas não é. Sempre que nos esforçamos para amar, enfrentamos os medos que nos espreitam em nosso próprio inconsciente. E é por isso que lemos livros como este: para ter algo eficiente em que nos apoiar e para aprender à medida que avançamos e vencemos nossos temores.

Robert Holden tem jeito com as palavras e, mais importante, tem jeito com as pessoas. Você se sente amado em sua presença. Ele abre espaço no coração para receber o amor dos outros. E, quando ele faz isso – quando qualquer um de nós faz isso –, os milagres acontecem. As descobertas ocorrem. As percepções surgem. Os medos desaparecem. Esse é o propósito do livro: remover as barreiras da nossa capacidade de amar e abrir espaço em nosso coração para que a nova vida entre. É assim que você vai se sentir quando terminar de ler. Muito mais leve... mais amoroso... e, com certeza, mais feliz.

MARIANNE WILLIAMSON

♥ Introdução ♥

Imagine o seguinte.

Um dia, nossos filhos aprenderão a respeito do amor na escola. Eles terão aulas sobre amor e autoestima, explorarão o significado de dizer “Eu te amo”, aprenderão a escutar seus corações e serão encorajados a buscar a felicidade. Para os pais, será natural ensinar seus filhos a amar e a ser amados. Os adultos não se contentarão apenas em ler romances ou em assistir a filmes de amor: eles buscarão parceiros que estejam interessados em se tornar pessoas mais afetuosas.

Um dia, toda a sociedade celebrará a importância do amor. Política sem amor será coisa do passado. Os líderes que demonstrarem valores baseados no afeto, tais como boa vontade e compaixão, serão eleitos por sua visão, coragem e força de caráter. Os economistas vão ensinar ao mundo que o dinheiro não funciona sem amor. Eles nos apresentarão as novas medidas econômicas para erradicar a pobreza e a fome e para nos ajudar a vivenciar a verdadeira liberdade e riqueza, baseada na arte de amar.

Um dia, todas as profissões vão incluir o amor em sua descrição de valores fundamentais. Os médicos tratarão os pacientes com afeto e os psicólogos mostrarão a seus pacientes como amar. Os físicos ensinarão que a divisão é uma ilusão de ótica e que a unicidade é uma realidade. Os biólogos provarão que a sobrevivência das espécies depende da cooperação, não da competição. Os arquitetos e advogados nos ajudarão a construir uma sociedade baseada no afeto. E os ecologistas nos convencerão a gostar ainda mais de nosso planeta.

Um dia, as principais religiões do mundo reconhecerão o amor incondicional de Deus e irão parar de fazer as pessoas terem tanto medo Dele. Assim, nunca mais entraremos em guerras em Seu nome. Teólogos, filósofos, humanistas e ateus colocarão de lado suas diferenças e nos ensinarão que o amor é mais forte do que o medo e que ele é a chave para nossa iluminação e evolução.

Imagine isso.

Esse dia ainda não chegou. No entanto, acredito que ele virá. Nosso mundo precisa evoluir na direção do amor – se quisermos ter um futuro. Todos nós somos convocados para garantir que a humanidade compreenda a si mesma e seja capaz de escolher o amor em vez do medo.

*“A coisa mais importante que você aprenderá
é justamente a amar e ser amado.”*

EDEN AHBEZ

Este livro é uma meditação sobre o amor e fala sobre a coisa mais importante que você tem a aprender. Toda felicidade, saúde e riqueza que você tiver na vida será resultado direto de sua capacidade de amar e ser amado. Essa capacidade é inata. Ela não precisa ser ensinada e repetida, como você faz para decorar os diálogos de *Romeu e Julieta*. Ela é uma habilidade natural gravada na sua essência. Resgatar essa habilidade é como *relembrar* algo que você sempre soube.

Organizei o livro em cinco partes.

Na Parte I, “O amor é seu destino”, recomendo que você explore a sua relação com o amor e o que ele significa para você. Considere que o objetivo de sua vida não é *encontrar* o amor; é *ser* o amor. O amor é a verdadeira obra de sua vida. É o seu caminho espiritual, é a chave de seu crescimento e de sua evolução. Da mesma forma, seu destino não é apenas amar uma pessoa; é amar todas as pessoas. Esse é o verdadeiro significado do amor. Acho que foi isso que John Lennon quis dizer quando afirmou:

Não importa quem você ama, onde você ama,
por que você ama,
quando você ama ou como você ama.
Importa apenas que você ama.

Na Parte II, “O amor é quem você é”, eu o ajudo a explorar o drama interior que você representa em todos os relacionamentos. Esse drama básico se dá entre o Eu Incondicional (você) e o Eu Aprendido (sua autoimagem), entre você desejar ser amado e ter medo de não ser digno de amor. Amar a si mesmo tem a

ver com autoconhecimento, aceitação pessoal e bloqueio daquilo que o faz resistir ao amor.

Na Parte III, “O amor é incondicional”, apresento diversos exercícios práticos. Algumas pessoas se preocupam em “amar os outros”, enquanto outras procuram basicamente “ser amadas”. A arte de amar precisa incluir a capacidade de *amar* e de *ser amado*. Só quando você se permite dar e receber amor livremente é que percebe que o amor não é um negócio; é um estilo de vida.

“Amar e ser amado é sentir o sol vir dos dois lados.”

DAVID VISCOTT

Se o amor é tão maravilhoso, por que dói tanto? E, se o amor é tão natural, por que é tão difícil? E, se é tão forte, por que não dura? Na Parte IV, “O amor não conhece o medo”, abordo alguns bloqueios mais comuns, como expectativas e regras, independência e controle. Também apresento a Lista Básica do Amor Verdadeiro, que vai ajudá-lo a reconhecer o amor e a cultivar relacionamentos mais amorosos.

Na Parte V, “O amor é a resposta”, mostro que *sem o perdão você não será capaz de perceber sua capacidade de amar e ser amado*. O perdão é aquele aspecto do amor que permite escolher entre amor e medo, amor e dor, amor e culpa, e assim por diante. O amor é o verdadeiro poder; se o colocarmos no centro de todos os problemas, sempre alcançaremos uma solução.

Para escrever este livro, eu me inspirei nas minhas experiências e nas conversas que tive a vida toda com meus pais, meu irmão, meus amigos, minha esposa e meus dois filhos. Ao longo dos anos, venho discutindo o tema do amor com filósofos, biólogos, padres, empresários, físicos e místicos, além de ter tido grandes mentores e professores como Tom Carpenter, Chuck Spezzano, Russ Hudson, Louise Hay e Marianne Williamson, para citar alguns.

À medida que você for lendo *A arte de amar e ser amado*, vai notar duas outras fontes de inspiração. A primeira é o curso que ministro há alguns anos, chamado *Capacidade de amar e ser amado*. A segunda são as histórias que ouvi de diversos pacientes em meu consultório.

Acima de tudo, escrevi inspirado por um processo de “escuta interior”. Toda vez que eu me sentava para escrever, ficava alguns momentos em silêncio e

então *pedia que o amor me ensinasse sobre ele*. Fiz isso com total consciência de que não estava “falando” com ninguém além de mim mesmo. Foi uma harmonização interior. E compartilho isso para enfatizar que a capacidade de amar e ser amado não é aprendida nos livros, nos cursos ou nas sessões de terapia (por mais úteis que sejam); ela é aprendida quando deixamos *o amor ensinar como devemos amar e ser amados*.

ROBERT HOLDEN

Londres

Outubro de 2012

♥ PARTE I ♥

O amor é seu destino

– Estou procurando o amor – disse Evelyn enquanto se remexia na cadeira, tentando ficar confortável.

– E como está indo? – perguntei.

– Nada bem – afirmou ela.

– Há quanto tempo está procurando? – perguntei.

– Há cerca de quatro anos – respondeu ela, tentando sorrir. – Mas parece bem mais do que isso.

– É bastante tempo.

– Também acho.

– Você já pensou em desistir?

– Ah, muitas vezes. – Ela riu.

As conversas com Evelyn eram cheias de embates e brincadeiras. Ela tinha um senso de humor que eu admirava muito. Mas decidi falar sério dessa vez. O assunto era valioso demais para ser evitado. Portanto, olhei fixamente nos olhos dela e, de maneira deliberada, repeti a pergunta: – Evelyn, alguma vez você já pensou em desistir?

– O que você quer dizer com isso? – reagiu ela.

– Na minha opinião, procurar o amor a está impedindo de encontrá-lo.

– Então, o que você sugere?

– Pare de procurar.

Evelyn sempre tinha uma resposta na ponta da língua para tudo, mas dessa vez não foi assim. Ela ficou em silêncio. Eu podia perceber a frustração, a raiva e, por baixo, uma profunda tristeza.

– Você não está cansada de procurar o amor?

– Claro que sim – afirmou Evelyn enquanto pegava um lenço.

– Então simplesmente pare de procurar.

– Mas e aí?

Esse era apenas nosso segundo encontro, mas senti que ela estava disposta a olhar as coisas de um jeito diferente. Então contei a ela como eu via a situação: sua “busca pelo amor” era, na verdade, uma forma de negociar com Deus.

– É como se seu ego tivesse dado um ultimato a Deus, dizendo a Ele algo do tipo “Só vou começar a viver quando encontrar o amor”, ou, mais exatamente, “quando VOCÊ encontrar o amor para mim”. Apesar de isso parecer lógico, não é assim que as coisas funcionam. Não se encontra o amor procurando-o.

– E como eu o encontro, então? – perguntou Evelyn.

– Bem, primeiro você precisa reconhecer que você é aquilo que está procurando – respondi.

Ela ficou calada, o que era a sua maneira de dizer “Continue falando”.

– Você ainda está procurando o amor porque não se sente digna de ser amada – prossegui. – Você se esqueceu de que merece ser amada e esse esquecimento é o que torna sua busca malsucedida.

– Eu não mereço ser amada... – confessou Evelyn baixinho.

– Para adquirir a capacidade de ser amada, você precisa olhar para si mesma e encontrar o amor lá dentro.

Evelyn não se mexia. Dava para ver que estava tentando provar o que eu tinha acabado de dizer. Ela em breve chegaria a uma conclusão e eu logo saberia se poderíamos seguir em frente ou não. De início ela resistiu, mas aos poucos a expressão de seu rosto se suavizou e se tornou animada e aberta.

– Certo, vou parar de procurar o amor – disse ela, de maneira bem objetiva. – Mas ainda quero encontrá-lo. Como é que eu faço isso?

– A primeira coisa a fazer é aceitar que *you are love* – expliquei. – Isso é importante porque *afeto atrai afeto* e, ao se conscientizar de que você é amor, se sentirá à vontade para atraí-lo para sua vida.

– Ok, vou me concentrar nisso – disse ela. – Mas você pode me dar algo mais prático para fazer nesse meio-tempo?

– Sim. Mas só se você prometer não negligenciar o que eu acabei de falar.

– Tudo bem, tudo bem – respondeu, com certa impaciência.

– O jeito de encontrar o amor é sendo uma pessoa mais afetuosa – revelei.

– Eu sou uma pessoa afetuosa! – protestou ela.

– Estou pedindo que você seja uma pessoa *mais* afetuosa – repliquei.

– Por quê?

– Porque ser mais afetuosa com todo mundo é a expressão do verdadeiro amor – expliquei. – É também a chave para ser capaz de amar alguém.

– Então como eu começo a ser afetuosa com todo mundo? – perguntou Evelyn.

– O primeiro passo é ter um pouco de boa vontade.

– Fácil, posso fazer isso. Qual é o segundo?

– O segundo passo é estar aberta para deixar que o amor mostre como amar todo mundo.

Procurar o amor é um horror. Todo mundo já passou por isso. É um estado de espírito que as pessoas vivenciam quando esquecem quem elas são e o que é o amor. Essa busca nos leva a acreditar que nós e o amor somos duas coisas separadas. Pensamos que o propósito da vida é encontrá-lo, e então, quando enfim o encontramos, não podemos perdê-lo novamente.

Procurar o amor é assustador. E a razão disso é que você tem medo de não ser digno de ser amado. Esse é o medo mais básico que sentimos e é a origem de todos os outros medos. Mas ele não é real. No entanto, você acredita nele e começa a procurar desesperadamente alguém que o considere digno de receber amor. Mas onde vai encontrar essa pessoa? E quais são as chances de ela gostar de você se você não se gosta?

Procurar o amor é doloroso. Você busca o amor porque decidiu que não é uma pessoa digna de ser amada. Até que mude de ideia a respeito de si mesmo, sua única esperança é encontrar alguém que derrube esse julgamento equivocado. Então você tenta criar uma imagem agradável para esconder sua dor e conquistar alguém. Essa imagem sabe seduzir, chamar atenção e provocar admiração, mas não é seu verdadeiro eu, portanto não atrai o amor de verdade. Assim, você continua procurando, mas, como não muda de opinião sobre si mesmo, tudo o que encontra é mais desamor.

Aqueles que buscam o amor apenas manifestam seu próprio desamor; os sem amor nunca encontram o amor; só os que amam encontram o amor, e eles nunca precisam procurar por ele.”

D. H. LAWRENCE

É difícil acreditar no amor quando se está procurando por ele. Quanto mais você o procura, mais indigno dele você se sente. Como não acredita que merece

ser amado, não consegue acreditar que alguém possa amar você. No fim, você começa a duvidar da existência do amor. É impossível acreditar nisso e continuar vivendo. Então você chega a um impasse: procurar o amor não deu certo; portanto, está na hora de tentar outra coisa. E isso é ótimo.

O caminho para sair desse círculo vicioso é entender o que está bloqueando o amor em sua vida. Examine as motivações que levam você a procurá-lo. Abandone as imagens de desamor que você criou para si mesmo. Buscar o amor, no sentido mais verdadeiro, não tem a ver com encontrar alguém; tem a ver com reencontrar você mesmo. Esteja disposto a abandonar suas velhas teorias, suas ideias preconcebidas, suas histórias passadas e, como disse William Blake, “limpe as portas da percepção”, de modo a deixar o amor aparecer como ele realmente é.

“Para encontrar o ser amado, você precisa ser amado.”

RUMI

O amor é uma jornada interior de volta ao lar. A estrada para chegar lá começa aqui, exatamente onde você está agora. O objetivo dessa jornada não é encontrar o amor; é conhecê-lo. E esse conhecimento já existe em você – é a sua capacidade de amar e ser amado.

♥ capítulo 1 ♥

O amor não é uma palavra

– Quero aprender a escrever – disse Bo, minha filha de 4 anos, ao irromper em meu escritório no último andar de nossa casa, balançando um pedaço de papel amassado e um lápis cor-de-rosa.

– Que maravilha – falei.

– Agora, papai! – pediu ela.

– Então vamos – obedeci, me afastando do computador para dar a ela minha total atenção.

– Como a gente vai começar? – perguntou ela com o lápis a postos, já encostado no papel.

– Que palavra você gostaria de escrever?

– Amor – disse Bo, enfática.

Guiei a mão de Bo sobre o papel enquanto escrevíamos A, M, O e R. Ao terminar, ficamos um tempo admirando nosso trabalho.

– Isso é amor – falei.

– É? – perguntou ela.

– Sim – respondi.

– Apreendi a escrever! – gritou Bo, dando pulinhos.

De repente ela parou e olhou novamente para as letras escritas no papel.

– Isso não é o amor de verdade, é, papai? – perguntou, olhando diretamente nos meus olhos.

– Sim, claro que é – confirmei.

– Não é, não.

– Por que não? – perguntei.

– O amor não é uma palavra – ela afirmou.

Existem 6.909 línguas no planeta. Poucos países possuem apenas uma língua – Papua-Nova Guiné, por exemplo, tem 832. Algumas são mais populares do que outras, como o mandarim, que é falado por quase um bilhão de pessoas. Diversas línguas são faladas apenas por um povo. E todas elas possuem uma palavra, um caractere ou um som para “amor”. Todos nós falamos e refletimos sobre o amor, mas para entendê-lo precisamos lembrar que *o amor não é uma palavra*.

Enquanto eu escrevia esta parte do livro, Bo completou 5 anos e meu filho Christopher fez 16 meses. Ambos adoram brincar com as palavras. O vocabulário de Bo cresce rapidamente. Christopher está explorando suas primeiras palavras – *jar-dim* e *a-ra-nha* são populares no momento. Mas sua palavra favorita é *boer*. Eu e minha esposa, Hollie, não temos a menor ideia do que *boer* significa. Nem mesmo sabemos se *boer* se escreve assim. Se tivéssemos que adivinhar, diríamos que *boer* é a palavra que descreve tudo que não é *jar-dim* ou *a-ra-nha*.

Portanto, o que é uma palavra? Sozinha, não é nada. Não passa de um símbolo. A palavra “amor” não define o amor; apenas informa que estamos falando sobre ele. O problema de usar palavras para falar de coisas como o amor é que elas reduzem a ideia a um objeto. O amor não é um objeto (pois não pode ser encontrado, possuído ou mantido). A palavra cria uma distância entre nós e o sentimento, como se fôssemos coisas separadas. Não importa que idioma falemos, algo se perde quando nos apoiamos nas palavras para definir o amor.

“O que você conhece do amor, além do nome?”, perguntou Jelaluddin Rumi, o poeta persa do século XIII. Rumi escreveu mais sobre o amor do que qualquer outra pessoa que tenha vivido. Apesar disso, até mesmo ele percebeu que essa emoção não pode ser completamente explicada com palavras. Em *Masnavi*, sua grande obra, que contém mais de 51 mil versos, Rumi disse: O que quer que eu diga para explicar ou descrever o Amor Quando chego ao Amor de fato, tenho vergonha de minhas palavras.

A interpretação das palavras pode esclarecer as coisas, mas o Amor sem palavras tem mais clareza.

Minha pena se apressava em escrever meus pensamentos; quando chegou ao Amor, ela se partiu ao meio.

Ao falar de Amor, o intelecto é impotente como um macaco atolado em um pântano.

Apenas o próprio Amor pode explicar o Amor, apenas o Amor pode explicar o destino dos amantes.

A prova do Sol é o próprio Sol.

A prova do Sol é o próprio Sol.
Se você deseja provas, não vire o seu rosto.

Para conhecer o amor, antes de mais nada você precisa aceitar que ele não pode ser definido. Nenhuma palavra pode defini-lo, pois ele não é apenas um nome. O intelecto não pode defini-lo, pois a mente lida com ideias, e ele não é apenas uma ideia. A religião não pode defini-lo, pois ele é espiritual demais para caber em qualquer doutrina. A ciência também não pode defini-lo, pois a essência do amor não pode ser aprisionada em tubos de ensaio nem separada em aceleradores de partículas. Ninguém detém os direitos sobre ele, pois o amor é maior do que toda a humanidade.

Mas não é porque o amor não pode ser definido que você não pode conhecê-lo. Há muitas outras coisas interessantes na vida que também não têm explicação. Os psicólogos não são capazes de definir a psique, e ainda assim nós continuamos explorando a mente. Os teólogos acreditam que, na verdade, não existe um nome para Deus. Os físicos reconhecem que o universo é feito de energia, mas eles não conseguem precisar o que é energia.

Algumas pessoas dizem que o amor não pode ser definido porque ele é comedido, misterioso, evasivo e provocador. Considerando essas descrições, parece que atribuíram ao amor as características de uma pessoa que rejeita investidas sexuais. Esse é outro caso de projeção fechando as portas da percepção. O amor está disponível para todos nós, sem exceções. Tudo o que precisamos fazer é nos entregar a ele.

“O amor deseja ser conhecido, completamente compreendido e compartilhado. Ele não tem segredos, nada que o mantenha separado ou escondido.”

UM CURSO EM MILAGRES

Eu gosto de pensar na palavra “amor” como uma porta. Se você apenas olhar para ela, tudo o que verá é uma ideia sobre o que ele é. Mas se estiver disposto a se aproximar dela, abri-la e entrar, vai conseguir vivenciar o que é o amor. Para ser íntimo do amor você precisa ir além das palavras, deixar para trás os preconceitos, esvaziar a mente e se permitir dissolver-se no amor. Agora estamos realmente chegando a algum lugar. Finalmente podemos parar de tentar

definir o amor e deixar que ele nos defina.

Quando comecei a pesquisa sobre o amor, achei que precisava defini-lo antes de escrever sobre ele. Mas minhas tentativas não levaram a nada. Nenhuma combinação de palavras ou ideias conseguiu captar sua essência. Como não consegui definir o amor, fiquei tentado a interromper minha pesquisa. *Não faz sentido estudar algo que não pode ser definido*, pensei. Mas, apesar da frustração, fui em frente porque entendi que o *amor não pode ser definido, mas pode ser reconhecido*. Minha mente não o explica, mas meu coração sabe exatamente o que ele é. Desejei então conhecer o máximo possível sobre o amor, e comecei a prestar atenção em tudo ao meu redor.

Isso é o que qualquer um de nós precisa fazer. Quando agimos assim, fazemos uma descoberta importante: *o amor nos ensina o que é o amor*.

“Deixe que o Amor seja o seu professor.”

RUMI

♥ capítulo 2 ♥

Sua eterna beleza

Por que os bebês são tão adoráveis? E o que isso nos ensina sobre o amor e a nossa verdadeira natureza?

Os bebês prendem nossa atenção como poucas outras coisas. Nós os olhamos demoradamente, observamos cada movimento, tiramos incontáveis fotos e os admiramos enquanto eles dormem. Quando vi Bo pela primeira vez, fiquei paralisado diante dela. Quando dei as boas-vindas a Christopher, não conseguia tirar os olhos dele. Sempre achei os bebês surpreendentes e fascinantes. Mas o que tanto vemos quando olhamos para um bebê?

Todo bebê é perfeito, mesmo aqueles que nascem com algum problema. Será que eles parecem tão lindos porque sua boca quase sempre tem o formato de um coração? Quando você realmente presta atenção neles, percebe que seus corpos possuem as bordas suaves, ligeiramente fora de foco. São quase irreais. A alma dança suavemente sobre eles. Bebês são energia pura, são a vibração do amor.

Se você olhar bem, percebe que estão nus. Ainda não colocaram nada sobre si mesmos – nada de máscaras, personas ou armaduras –, o que significa que estão exibindo o que os zen-budistas chamam de Rosto Original. Eles não fingem ser o que não são. Não tentam ser outra pessoa, ser legais, bonitos ou interessantes. O que vemos é a sua verdadeira natureza. Eles não fingem. Não mentem. Não tentam criar uma imagem agradável. Eles não tentam ser amados; simplesmente são.

Os bebês estão próximos do Eu Incondicional, que é o nome que dou para o nosso verdadeiro eu. Eles ainda não aprenderam a identificar seu gênero. Não sabem se são americanos ou chineses. Não se importam se são negros ou brancos. Não estão interessados em saber qual religião seus pais seguem. Eles ainda não tiveram tempo de criar uma história sobre como o amor é difícil ou ilusório, ou sobre como não são merecedores de receber afeto. Eles não julgam a

si mesmos. Não guardam mágoas. Não são cínicos. Você conhece algum bebê cínico?

Os bebês mostram que somos todos dignos de ser amados. Quando olhamos para essas pequenas criaturas, vemos o que São Francisco de Assis chamou de *eterna beleza*. Vemos essa eterna beleza porque os olhamos com o coração, não apenas com os olhos. Ao mesmo tempo, os bebês refletem a nossa própria eterna beleza de volta. Eles mostram a nossa face original. A eterna beleza deles é um reflexo do nosso Eu Incondicional. São Francisco de Assis ensinou que todo mundo é um reflexo da eterna beleza de Deus.

Deus ofereceu a si mesmo em nome do amor, e todos nós somos a expressão desse amor. Essa é a Bênção Original que compartilhamos uns com os outros. Todos somos dignos de ser amados, mesmo quando não acreditamos nisso. O Eu Incondicional é uma consciência de amor que se estende do coração de Deus até cada um de nós.

A Bênção Original não pode ser desfeita. “Você foi criado para ser totalmente amado e totalmente digno de ser amado por toda a sua vida”, afirmou Deepak Chopra em *O caminho para o amor*. Isso é verdade. No entanto, à medida que o bebê cresce e se adapta às circunstâncias do mundo, vai se esquecendo disso e o Eu Aprendido (sua autoimagem) assume o lugar do Eu Incondicional. O Eu Aprendido não passa de uma sombra; ele não é real. Mas a vida faz você se identificar com ele e se afastar da verdade básica de que você merece ser amado. É nesse momento que o medo do desamor se instala.

“O amor é a palavra mais importante e é sinônimo de Deus.”

RALPH WALDO EMERSON

O propósito da sua existência é ser um instrumento do amor, estendendo esse sentimento para o relacionamento com seus pais, filhos, amigos, amantes, estranhos, inimigos e o resto do mundo. Como fazer isso? Identificando-se com o amor. O amor é a energia original. É o cerne de quem você é. É a expressão de seu Eu Incondicional e de sua eterna beleza. Quando você se lembra disso, percebe que, na realidade, já sabe como amar e ser amado.

*“Identifique-se com o amor e estará salvo.
Identifique-se com o amor e estará em casa.”*

Identifique-se com o amor e descobrirá seu Eu.”

UM CURSO EM MILAGRES

♥ capítulo 3 ♥

Propósito compartilhado

Quando cresci, aprendi a acreditar que meu destino era encontrar uma pessoa especial para amar e viver feliz para sempre ao lado dela. Eu morava em uma cidade muito pequena no sul da Inglaterra. Nunca me apaixonei por nenhuma das meninas de lá. Havia uma menina bonitinha chamada Claire, mas ela não gostava de mim. Ela parecia gostar de todos os garotos do colégio, menos de mim. Beverley era da minha sala e contou para todo mundo que éramos namorados, apesar de nunca termos nos beijado. A única garota que fazia meu coração bater mais forte era Marie Osmond, mas as coisas não deram certo com ela, em grande parte porque nós nunca nos encontramos.

Na escola nunca houve uma aula sobre amor. O currículo era cheio de coisas supostamente mais importantes, como álgebra e gramática. Minha adolescência foi marcada pelo desejo de encontrar o amor e pelas angústias que ele trouxe. Pensar no amor me levou a me sentir feliz, solitário e desesperado. Eu adorava os bailes estudantis. Dançávamos e nos divertíamos como loucos. No final da noite as músicas lentas começavam e de repente ficávamos sérios e neuróticos. Com quem eu deveria dançar? Onde eu deveria colocar as mãos? Nós temos que nos beijar?

Apesar de todos esses questionamentos, minha primeira pergunta consciente sobre o amor não teve nada a ver com garotas. Quando eu tinha 15 anos, descobrimos que meu pai estava bebendo muito. Apesar de ele ter prometido muitas vezes que iria parar, ele e minha mãe acabaram se separando. Nós o amávamos. Ele também nos amava, mas estava com sérios problemas e não se permitia ser ajudado. Papai continuou a beber. Ao longo dos dez anos seguintes, ele viveu nas ruas, morrendo aos poucos, em câmera lenta, devido a uma espécie de desamor.

O alcoolismo de meu pai e a depressão de minha mãe, que é outra história,

me colocaram numa situação para a qual ainda não me sentia preparado. Eu era apenas um menino quando comecei a encarar perguntas importantes como “Para que serve a vida?” e “O que é a verdade?”. Como é que eu deveria responder a essas perguntas? Meus professores na escola não ajudaram em nada. Um dia, o diretor anunciou que teríamos um aconselhamento vocacional. Uma professora se apresentou e disse que era importante que começássemos a pensar em uma carreira.

– Qual é o seu nome? – perguntou ela, apontando para mim.

– Robert Holden.

– Que tipo de carreira você deseja seguir, Robert?

Eu não sabia o que dizer. Nunca tinha pensado no assunto. Ela ficou olhando para mim, esperando a resposta. Mas eu não conseguia encontrar as palavras. Ela continuou olhando para mim. Rezei para que ela escolhesse outra pessoa, mas não escolheu.

– Então, Robert, que tipo de carreira você quer ter? – repetiu.

– Bem, obrigado pela pergunta – finalmente falei –, mas não quero ter nenhuma carreira.

– Você precisa escolher uma – disse ela.

– Preciso?

– Sim – ela me garantiu.

– Por favor, não se preocupe comigo – respondi. – Juro que vou ficar bem.

Tinha muita coisa acontecendo na minha vida para eu ficar pensando no que ia trabalhar quando fosse adulto. Meu pai tinha uma carreira, e veja só o que aconteceu com ele. Por sorte, a professora me deixou em paz enquanto interrogava o resto dos meus amigos.

– Quem quer ser professor? – perguntou para a turma.

Ninguém levantou a mão. Ninguém queria ser professor.

– Quem quer trabalhar em um banco?

O amigo que sentava ao meu lado levantou a mão. Fiquei surpreso. Nós nunca tínhamos conversado sobre bancos antes.

– Quem quer fazer trabalhos manuais?

Um por um, todos os meus amigos levantaram a mão para alguma coisa. Aquele era obviamente um momento de decisão, e não uma simples conversa.

– Então, Robert Holden, você teve bastante tempo para pensar – disse a professora depois que todo mundo respondeu.

– É, tive, sim – falei.

– E?

– E o quê?

– Robert, nós não temos o dia inteiro.

Aquilo foi realmente surreal. Eu era o último item da lista de tarefas dela. Se ela conseguisse me fazer participar, teria cumprido seu papel. Eu tivera mais de 50 minutos para elaborar o que queria fazer pelo resto da vida. Eu queria ajudá-la. Queria mesmo.

– Você tem que escolher alguma coisa – pressionou.

– Estou quase me decidindo – respondi, ganhando um pouco mais de tempo.

– Vamos, Robert!

– Filosofia – falei, num rompante.

Meus amigos começaram a rir, o que não era a reação que eu esperava. Mas a professora não estava rindo.

– Que tipo de filosofia?

– Grega – respondi, dessa vez representando para provocar risos, o que obtive dos meus amigos, mas não dela.

Acho que qualquer um pode ser filósofo. Não é necessário ter uma qualificação formal. Ninguém pode lhe dizer que você não é um filósofo. Você só precisa ter um espírito questionador e uma mente aberta. E gostar de fazer perguntas. Eu estava claramente fazendo uma porção de perguntas naquela fase da minha vida. Crianças também fazem perguntas o tempo todo. Outro dia, Bo me perguntou: “Por que o amor é tão legal, papai?” Na mesma conversa, ela questionou por que temos pele e se o vento é o espirro das nuvens. À medida que as crianças crescem, passam a fazer perguntas de forma mais discreta, mas nunca param de fazê-las.

Quando eu era jovem, tinha milhares de ideias. Eu queria conhecer a vida. A vida de verdade – não apenas o que aconteceu no ano de 1066 ou na Batalha de Hastings. Essa curiosidade foi aumentada pelo alcoolismo de meu pai, pela depressão de minha mãe e por aquela ridícula aula de orientação vocacional. Pensei muito sobre felicidade, sucesso, Deus, carreiras, garotas e tudo o mais. Tudo o que pensei me levou de volta ao amor.

E quanto mais eu pensava, mais percebia a importância do amor. Ele é tão necessário para o ser humano quanto o ar, a água e a comida. Uma vida sem amor não é vida. Quanto mais você ama e se deixa ser amado, mais vivo se sente. O amor alimenta nossos instintos mais básicos, como o desejo de estar conectado aos outros, de ser conhecido, de estar seguro, de ser feliz, de ter sucesso e de ser livre. O amor é a substância da vida. Até eu podia ver isso, e tinha apenas 16 anos.

“Amar é a vida do homem.”

EMANUEL SWEDENBORG

Compreendi que o amor era importante, mas não conseguia entender por que não falávamos sobre ele. Certo, os Beatles falavam de amor, mas os políticos não. Os apresentadores dos noticiários e os professores também não. Meus amigos não conversavam sobre isso. Falávamos sobre garotas, mas não sobre o amor.

Minha mãe e meu pai sempre deixaram claro quanto amavam a mim e a meu irmão. Mas não falavam com a gente sobre o amor. A primeira vez que conversei com minha mãe sobre isso foi na época em que meu pai saiu de casa. Conversamos muito sobre ele, sobre a necessidade de ele gostar mais de si mesmo, sobre a depressão dela e a sensação que ela tinha de que não merecia ser amada.

O amor é um ingrediente essencial em nossa vida. A psicologia evolucionária reconhece que o amor é um importante meio de crescimento para as células. Quando as crianças são amadas, isso influencia o código básico de seu DNA, desenvolve o sistema nervoso e ajuda na formação do cérebro. O amor nos ajuda a crescer, e não apenas nos primeiros estágios da vida, mas em cada etapa depois disso. Os estudos revelam que isso vale para humanos e para outros animais também.

Quando você lembra que é digno de ser amado, consegue evoluir na direção do amor. Por outro lado, quando acredita que não merece ser amado, você para de crescer. Meu pai tinha se esquecido de sua eterna beleza. Estava tentando nos amar, mas não amava a si mesmo ou a sua história. O alcoolismo era a maneira que encontrava de afogar o medo básico de não ser merecedor do nosso afeto.

“A semente de nosso crescimento está no amor.”

PAULO COELHO

Minha visão do amor estava crescendo. O amor não dizia respeito apenas a namoradas, romance e sexo. Não era apenas uma emoção. Não estava ligado só à

família ou às pessoas de quem você gosta. Comecei a perceber que o amor tem a ver com todos os aspectos de nossa vida. Quando você faz dele o seu propósito, está cumprindo o seu destino. Muitas vezes pegamos o atalho do medo e nos perdemos no caminho. Gastamos nossa energia preocupados com coisas demais, correndo de uma tarefa para outra, sem encontrar sentido em nada. Nesses casos, precisamos nos voltar para o amor, de modo que sejamos salvos e possamos seguir amando e sendo amados.

Pensar e falar sobre o amor me ajudou a esclarecer algumas das outras grandes questões da vida. O que descobri na época é que a matemática do amor é simples: quanto mais você ama, mais você cresce, mais saudável fica, mais feliz se sente e mais bem-sucedido se torna. Por outro lado, não amar o suficiente e não se sentir digno de receber amor são as raízes de todos os seus problemas.

A verdadeira tarefa de sua vida é saber como amar e ser amado. Esse é o objetivo compartilhado por toda a humanidade. O propósito da existência não é acumular dinheiro, subir na carreira ou obter um Ph.D. Todas essas buscas são triviais. Que benefício você teria se tivesse o mundo a seus pés mas se esquecesse de amar?

♥ capítulo 4 ♥

Território do amor

Quando estudei psicologia, não aprendi sobre o amor. As aulas eram interessantes, mas não instrutivas. Estudávamos um Eu sem alma, uma mente sem emoção e um corpo cheio de doenças e ansiedade. Não havia alegria. A matéria chamada Teoria da Atração Interpessoal flertava com o amor, mas só de longe. Ninguém tratava do assunto diretamente, nem mesmo Carl Jung, que escreveu sobre tudo. Era como se tivéssemos esquecido que o amor existia, ou talvez o estivéssemos evitando.

Na maior parte do tempo estudávamos Sigmund Freud. Ele declarou que “a vida comunal dos seres humanos” (sua própria terminologia) tinha uma estrutura dupla, que era o amor e o trabalho. “O amor e o trabalho são tudo o que importa”, ele escreveu. Ler o que Freud tinha a dizer sobre o amor era uma tarefa árdua, até porque ele não abordava o sentimento de forma clara. Mesmo seu livro *The Psychology of Love* (A psicologia do amor) é em grande parte ocupado por comentários sobre ego e libido, Narciso e Édipo, erotismo e neurose. “Fica-se louco quando apaixonado”, escreveu Freud, ecoando os pensamentos de Platão, Nietzsche e outros. No entanto, Freud também escreveu o seguinte sobre o amor:

“O forte egoísmo constitui uma proteção contra doenças, e como último recurso devemos começar a amar a fim de não adoecermos; mas estamos destinados a cair doentes e, em consequência da frustração, ser incapazes de amar.”

Freud mostrou que a separação é a origem do sofrimento. Todos os nossos medos são provocados pela angústia do isolamento. Essa separação ocorre na mente, como um sonho. Nesse sonho, diferenciamos o “eu” do “ego”. Refiro-me

a esse “eu” como o Eu Aprendido, que é aquilo com que nos identificamos quando nos esquecemos do Eu Incondicional. Esse eu é comandado pelo superego, que é um deus autocriado que reina na consciência. Sentimentos como a angústia do isolamento abrem espaço para questões como “Eu existo?”, “Deus Existe?” e “O amor existe?”. Mas o que ele realmente quer saber é: “Será que sou digno de ser amado?”

Freud mostrou que a solidão leva você a se sentir separado de seu verdadeiro eu e alienado dos outros. A perda de intimidade consigo mesmo torna impossível a empatia com os demais. Essa ideia foi reveladora para mim. Freud estava me dizendo que *todo o meu sofrimento* era causado pelo problema da separação. Isso me fez refletir um bocado. Em seu trabalho, ele colocou em evidência os pontos obscuros da mente onde escondemos os bloqueios ao amor. Freud nos deu a psicologia do ego e, ao fazer isso, explicou como dificultamos tanto o ato de amar. No entanto, havia algo faltando em sua obra: o próprio amor.

Ele não estudou o amor diretamente. Sua visão do amor era limitada e distorcida por seu foco no sexo. Seria verdade que o amor que eu sentia por meus pais era apenas um disfarce para o meu desejo de possuir minha mãe e matar meu pai? O sexo pode ser uma expressão do amor (ou não), mas o amor é mais do que apenas sexo. Freud levantou essa bandeira até que ela foi passada para pessoas como Alfred Adler, Viktor Frankl e Erich Fromm.

O que compreendo agora é que o amor pode livrá-lo da angústia da separação. Ele oferece total libertação de suas ideias equivocadas a respeito de si mesmo e o traz de volta para o seu Eu Incondicional.

O amor é uma dança prazerosa que cultiva a intimidade consigo mesmo e a empatia com o outro. À medida que você se aproxima de seu Eu Incondicional, suas máscaras e autoconceitos desaparecem gradualmente e você se conecta com a sua própria natureza. A intimidade e a empatia são expressões da nossa singularidade, a base para a verdadeira abertura, para a comunicação honesta e para a verdadeira amizade.

“Um amor, um coração, um destino.”

BOB MARLEY

O amor surge quando percebemos que todos somos parte da mesma criação,

que compartilhamos a mesma consciência e o mesmo coração. Você e eu existimos juntos no amor. Só porque você talvez tenha uma crença religiosa diferente da minha não significa que podemos destruir a unidade do universo. Nós existimos um no outro. Somos feitos do mesmo amor e livres para demonstrá-lo do nosso jeito.

O amor só pode ser apreciado quando paramos de tentar dividi-lo em diferentes tipos e designações. Ele pode ter muitas expressões, mas é sempre o mesmo amor. Talvez você pense que há um tipo de amor para isso, um tipo para aquilo; um modo de amar uma pessoa e um modo de amar outra. Mas isso não é verdade. O amor é um só.

No amor não existem pronomes. Não existe “Eu” ou “Você”. O que “Eu” faço para “Você” não é diferente do que “Eu” faço para “Mim”. Por causa de nossa unicidade, “Eu” vivencio os efeitos de tudo o que faço para “Você”. É por isso que a bondade nos abençoa ao mesmo tempo. Inversamente, é por isso que a violência não é inteligente. Como o ferrão da abelha, o veneno é liberado interna e externamente. Agredir o outro é uma forma de se prejudicar.

O amor está fundamentado na compaixão, que é uma atitude necessária para nossa sobrevivência e evolução. Ela é o ambiente de acolhimento do amor, é quem nos lembra da verdade a respeito de quem somos.

Amar e ser amado são as maiores alegrias de todo coração humano. Infelizmente, em nossa vida existem mágoas e desapontamentos, erros e traições, sofrimento e decepção. Ainda assim o amor vem nos resgatar, oferecendo uma solução – que é o processo do *perdão*. O perdão nos serve de apoio quando estamos caindo e perdidos. Ele derruba os bloqueios à percepção do amor. E mostra que o amor nunca para de fluir, mesmo quando tudo o que vemos é dor e sofrimento.

♥ capítulo 5 ♥

Viva o seu amor

Conheci meu primeiro mestre espiritual quando fazia um curso de comunicação na Universidade de Birmingham. Seu nome era Avanti Kumar. Ele era diferente de todo mundo, mais “maduro” do que a maioria dos estudantes. Tínhamos, em média, 18 anos, e ele já tinha 24. Isso o tornava quase um velho aos nossos olhos. Avanti sempre se sentava no fundo da sala. Era sempre o último a chegar e o primeiro a sair. Não sabíamos nada a seu respeito, só que definitivamente havia algo especial nele. Era de longe a pessoa mais interessante da turma. Minha primeira conversa com Avanti aconteceu cerca de seis semanas após o início das aulas. Foi mais ou menos assim:

- Oi, meu nome é Robert – falei.
- Eu sei – disse Avanti.
- Então, está gostando do curso? – perguntei.
- Sim, bastante – respondeu ele.
- Por que você escolheu esse curso?
- Para conhecer você – disse ele.
- Legal.
- É.
- Obrigado – falei.

E foi isso. Mas depois nós começamos a ter uma série de conversas um pouco mais construtivas que mudariam o rumo da minha vida. Avanti estudava ioga. Não aquele tipo de ioga que é cheio de exercícios puxados e saudações ao Sol. A ioga dele era uma filosofia espiritual chamada Advaita Vedanta. Advaita significa “não dualidade”. Seu primeiro mandamento é que a unicidade é a nossa realidade e a separação é uma ilusão. Avanti conhecia diversas escolas de filosofia, metafísica e religião, portanto, conversar com ele era sempre excitante. Foi com ele que comecei a explorar adequadamente as grandes questões da vida,

como “Quem sou eu?”, “O que é real?” e “O que é o amor?”.

O primeiro livro que Avanti me deu para ler foi o *Bhagavad Gita*. O *Gita* é um poema sobre a criação e a natureza da realidade. Finalmente eu estava lendo algo que fazia referência direta ao amor! E estava aprendendo que o amor não é apenas uma emoção, um sentimento ou uma reação química, e sim uma energia essencial da criação. Diz-se que Albert Einstein afirmou: “Quando li o *Bhagavad Gita* e refleti sobre como Deus criou o universo, todo o restante pareceu muito superficial.”

Avanti também me apresentou à ioga Bhakti, uma filosofia espiritual inteiramente baseada no amor. Segundo seus princípios, que estão expostos no *Gita*, o amor é o caminho espiritual que leva à autorrealização e à verdadeira felicidade. O amor é a mente de Deus. É o que você vivencia quando une a sua mente à mente de Deus. É como você pensa em Deus. Logo, é sua verdadeira mente. Quando você se permite amar e aquietar seus pensamentos, entra em contato com seu Eu Incondicional.

Avanti me deu muitos outros livros para ler, inclusive a *Autobiografia de um iogue*, de Paramahansa Yogananda. Essa biografia conta a infância de Paramahansa em Uttar Pradesh, seus encontros com santos e gurus em toda a Índia, bem como sua ida para a América, onde ensinou meditação e ioga até sua morte, em 1952. A emocionante narrativa me tocou profundamente. Yogananda ensinou que o propósito da existência é vivenciar o divino romance com Deus e com os outros. A única razão para estar “neste pequeno fragmento da Via Láctea”, como ele definiu, é compreender a sagrada ciência do amor.

“O amor é a porta tanto para a mente de Deus quanto para o coração de quem você é”, disse Paramahansa Yogananda. Ele ensinou seus alunos a meditarem sobre o amor, de modo a perceberem a unicidade que existe entre Deus, o eu e o outro. Encorajando as pessoas a tornar o amor uma prática diária, Paramahansa era visto por muitos como a personificação da ioga Bhakti. Para ele, o amor é nossa maior alegria – a chave para a felicidade – e também a solução espiritual para todos os problemas psicológicos e sociais deste mundo.

Meus estudos sobre o amor me levaram a muitos lugares, inclusive à Índia, onde visitei Bodhgaya e me sentei sob a árvore Bodhi, onde, se diz, Buda recebeu a iluminação. Àquela altura, descobri que o amor é um estado puro de consciência; é o que você vivencia quando esvazia a mente de julgamentos, autocríticas, desgostos, ressentimento, cinismo e medo.

“Em vez de tentar parar de pensar quando você medita, foque sua atenção no amor.”

RAMANA MAHARSHI

Enquanto estava em Bodhgaya, fiz amizade com um monge birmanês, que me contou a seguinte história: “Uma noite, Buda estava sentado em frente a uma fogueira, observando o céu estrelado. Alguns amigos se juntaram a ele e começaram a fazer perguntas como ‘Qual o sentido da vida?’, ‘De que é feito o Eu?’, ‘Deus existe?’ e ‘O que devemos fazer para ir para o céu?’. Buda esperou que cada pergunta fosse feita e então respondeu: ‘Se você pratica a bondade amorosa, saberá a resposta para todas as questões. A iluminação não traz o amor; o amor é que traz a iluminação.’”

Uma semana após minha primeira visita à Índia, estive num festival de mente/corpo/espírito em Londres. Explorando um dos estandes de obras esotéricas, deparei com um livro de cerca de 1.400 páginas chamado *Um curso em milagres*. Na época, eu não tinha noção de que encontrara o que considero o livro mais bonito sobre o amor.

“Este é um curso sobre o amor porque fala sobre você”, diz o texto. O livro é escrito numa linguagem cristã difícil, que tinha o efeito de desligar o meu intelecto. Com frequência, no momento em que eu atingia o final de uma página, já havia esquecido completamente o que lera no início. No entanto, encontrei centenas de pérolas como esta:

Você é obra de Deus, e Sua obra é totalmente amável e totalmente amorosa. É assim que um homem precisa pensar sobre si mesmo em seu coração, porque isso é o que ele é.

Um curso em milagres mostra que você tem dois eus: um real e outro imaginário. O eu real é aquele que Deus criou (e que chamo de Eu Incondicional). O eu imaginário é conhecido como ego, que é autofabricado. “Você possui apenas duas emoções: amor e medo. Uma você criou e outra você recebeu. Cada uma é um modo de ver, e diferentes mundos surgem a partir de suas visões”, diz o livro. Seu objetivo fundamental é nos devolver a consciência de nossa verdadeira mente ao optar pelo amor, e não pelo medo.

“Só podemos aprender a amar amando.”

IRIS MURDOCH

O amor está sempre presente. Não temos que invocá-lo, pois isso sugere que ele precisa vir de outro lugar. O amor está aqui porque você está aqui. Ele o guia para dentro de si mesmo, o ajuda a escutar seu coração, a pensar os pensamentos de Deus e a aproveitar mais o presente.

A capacidade de amar e ser amado está ligada a uma decisão consciente de ser uma presença verdadeiramente amorosa em sua vida e na vida das outras pessoas. Ou seja: *para saber o que é o amor, você precisa estar disposto a vivê-lo*. Ter a intenção de ser uma presença amorosa neste mundo é o primeiro passo no caminho do amor. Você agora é um estudante do amor. Agora ele tem permissão para guiar você. Você entrou em contato com algo maior do que o seu ego, mais sábio do que o seu intelecto e mais poderoso do que você pode imaginar. Como disse meu amigo Tom Carpenter certa vez:

A decisão de ser a presença do amor é a influência mais poderosa que você pode ter em qualquer situação de sua vida neste mundo.

♥ PARTE II ♥

Amor é quem você é

Meu amigo Adam Green ficou com quase todas as garotas da escola. Aquilo não fazia sentido. Adam tinha espinhas, muitas espinhas. Seu cabelo era preto e oleoso. Ele usava óculos de aros grossos e devia pesar uns 15kg a mais que eu. Suas roupas eram estranhas e estavam sempre molhadas com seu suor excessivo. Ainda assim, Adam conquistava todas as meninas.

A mãe de Adam era a merendeira da escola, seu pai era inglês e motorista de ônibus. Eu me lembro de uma vez em que a mãe de Adam caminhou até ele no pátio e começou a berrar: “Adam! Por que você diz às pessoas que seu pai tem uma perna só? Isso não é verdade!” Outra vez, ela perguntou por que ele tinha inventado que seu pai o atropelara com o ônibus. Desolada, ela olhou para mim e disse:

– Por que ele não pode ser um menino normal?

Adam lia o *Financial Times* aos 14 anos. Ele gostava de música punk e era membro do Greenpeace, e muitas vezes repreendia sua mãe por não se esforçar o suficiente para salvar o planeta.

Adam, definitivamente, não era normal – e nem tentava ser. Não estava preocupado em criar uma boa imagem. Não estava tentando ser importante ou ser legal.

Quando eu tinha 15 anos, tive impetigo no rosto. Impetigo é uma infecção bacteriana contagiosa que provoca erupções e pústulas na pele. Fiquei com uma enorme ferida na bochecha que parecia um damasco seco. Tive medo de ficar marcado para sempre. Por que aquilo foi aparecer logo no meu rosto? Como é que eu ia arranjar uma namorada daquele jeito? A maioria dos meus amigos me evitava como se eu fosse uma praga. Adam Green não fazia isso. “Eu gosto de seu impetigo”, ele disse. “Torna seu rosto interessante.” Ele me garantiu que eu teria um diferencial se ficasse com uma cicatriz.

Um dia, fiquei sabendo que ele estava saindo com uma das garotas mais bonitas da escola. Não resisti e perguntei:

– Adam, como você faz isso?

– O quê?

– Como é que você consegue todas as garotas e eu não?

A resposta dele soou como um soco no meu estômago:

– É simples. Eu me amo. E você não se ama, Robert.

Essa foi a primeira vez que ouvi alguém dizer em alto e bom som “Eu me amo”. Fiquei surpreso, pois afirmar que adorava a si mesmo, em tese, não era uma coisa boa. Era sinal de egocentrismo, orgulho, arrogância. Mas Adam não ficara constrangido ao dizer isso. Ficou claro para mim que quando ele disse “Eu me amo” não queria dizer “Eu sou mais digno de ser amado do que você”. Adam simplesmente se sentia confortável em sua própria pele. Ele adorava ser ele mesmo. Será que era isso que atraía as garotas?

Adam tinha chamado atenção para o fato de que eu não me amava. Ele não estava sendo grosseiro, apenas fizera uma observação. E estava certo. Minha falta de amor-próprio era uma culpa secreta. Eu tentei escondê-la sendo popular, sendo bom nos esportes e tocando guitarra em uma banda. Fiz de tudo para controlar as percepções das pessoas a meu respeito. Tentei ser um “bom filho” para meus pais, uma “criança educada” para meus professores e um “amigo leal” para meus colegas. Recuava diante do mais leve sinal de desaprovação ou rejeição. Mas não tinha a menor ideia de por que me sentia assim. Eu não tinha feito nada errado. Não era má pessoa. Simplesmente não me sentia digno de ser amado.

Na época, se alguém tivesse me perguntado “Do que você gosta em si mesmo?”, eu não teria uma resposta para dar. O que era o amor-próprio, afinal? Eu tinha inveja dos meus amigos que pareciam mais confiantes do que eu. Queria gostar mais de mim, mas não sabia como fazer isso. Quem era esse “eu” que eu estava tentando amar? Como é possível se amar se você não sabe quem você é?

Quando adolescente, não conhecia o Eu Incondicional. Tinha perdido de vista minha eterna beleza, minha bênção original e o que Thomas Merton chamou de “beleza secreta”. Merton descreveu essa beleza secreta em *Conjectures of a Guilty Bystander* (Conjecturas de um espectador culpado) como sendo “intocada pelo pecado e pela ilusão, um ponto de pura verdade, um ponto de luz que pertence inteiramente a Deus, inacessível às fantasias da mente ou às brutalidades de nossa vontade. Esse ponto de vazio é como um diamante bruto,

brilhando com a luz invisível do paraíso”. Meu eu adolescente estava desatento a qualquer luz interior. Ele estava procurando a luz *fora dele*.

Não sei dizer de onde tirei essa ideia, mas eu tinha aprendido a condicionar meu amor-próprio a alguma situação ou realização. Pensava coisas do tipo “Eu vou me amar *se* meus pais me amarem” ou “Eu vou me amar *quando* for mais popular” ou então “Eu vou me amar *depois* que ficar famoso”. Eu via o amor-próprio como um efeito, não uma causa. A maneira como eu me sentia era determinada pelo modo como os outros se sentiam em relação a mim. Eu não sabia que para me amar não precisaria de condição nenhuma.

Gostaria de ter continuado aquela conversa com Adam. Eu poderia ter perguntado o que ele fazia para se amar, mas não perguntei. Ainda não estava pronto para expor aquela culpa secreta, embora ele a tivesse visto. Eu não sabia direito o que era o amor-próprio, mas compreendia que era algo importante. Meu pai era alcoólatra, mas essa não era sua verdadeira doença. O alcoolismo era um sintoma de sua falta de amor-próprio. Da mesma forma, minha mãe sofria de depressão, outro sintoma de quem não ama a si mesmo.

A segunda vez que refleti conscientemente sobre esse assunto foi quando fiz um curso sobre narcisismo na universidade. Um mal-entendido que a maioria das pessoas comete é achar que narcisismo é o mesmo que amor-próprio. Na verdade, narcisismo é um tipo de neurose. Na mitologia grega, Narciso era um caçador vaidoso e arrogante que um dia viu seu reflexo em um lago e se apaixonou por ele, sem perceber que não passava de uma imagem. Seu amor-próprio era apenas superficial e perdeu força à medida que seu corpo envelheceu e ficou frágil. Acredita-se que o nome Narciso deriva da palavra grega *narke*, de “narcótico”, um “entorpecimento” que o deixa inconsciente, provoca esquecimento e o deixa morrer.

Narciso não viu a eterna beleza do Eu Incondicional. Ele estava obcecado com seu ego e com a tentativa de se tornar mais digno de amor do que o resto de nós. O Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN) é listado em um manual que os psicólogos usam, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (também conhecido pela sigla DSM). O TPN é descrito como “um padrão predominante de grandiosidade (em fantasia ou comportamento), necessidade de admiração e falta de empatia, começando no início da idade adulta”. Narcisismo pode ser confundido com amor-próprio, mas na verdade é uma compensação pelo medo básico de não ser digno de ser amado e, como tal, é a causa de muito sofrimento.

E se todo problema for de fato um sintoma de falta de amor? Comecei a me

fazer essa pergunta quando já estava cursando a faculdade de psicologia. Como parte do currículo prático, eu coordenava um grupo de terapia para o Serviço Nacional de Saúde. Era um serviço gratuito, e as pessoas que frequentavam a clínica chegavam com vários tipos de problema: depressão, câncer, vício em drogas, obesidade, desemprego, divórcio, entre muitos outros.

Inicialmente, fiquei sobrecarregado com a magnitude da situação. Aquelas pessoas estavam muito estressadas. Parecia que cada uma delas precisava de um tratamento individualizado. É claro que isso era verdade até certo ponto. No entanto, quando mais conversávamos e nos conhecíamos melhor, mais percebíamos quanto tínhamos em comum. Por trás de todos os problemas estava o medo básico de não ser amado e o desejo de ser mais feliz. Conversávamos sobre ser autêntico, praticar a autoaceitação, perdoar a si mesmo e aos outros, desenvolver a autocompaixão, buscar a felicidade, confiar mais em si mesmo e escutar a sabedoria de seu coração.

Então eu percebi que, quando falávamos de amor, as pessoas se sentiam mais fortes e conseguiam lidar melhor com seus problemas. Juntos, ajudávamos uns aos outros a reconhecer nossos bloqueios ao amor, a cultivar uma atitude mais amorosa em relação a nós mesmos e a fazer escolhas mais amorosas em nossas vidas. Conversas sobre bem-estar e felicidade tinham efeito parecido. Descobri que o gerenciamento do estresse começa com a falta de amor e termina apenas quando existe a abundância dele.

“O amor cura as pessoas, tanto aquelas que o ofertam quanto aquelas que o recebem.”

KARL MENNINGER

O amor tem poder curativo porque desfaz o problema da separação e o medo de não ser digno de receber amor. Ele restaura nossa consciência do Eu Incondicional e nossa verdadeira natureza. O amor é a solução para todos os problemas. Não sou o único que pensa assim: John Welwood, psicólogo clínico e autor de *Perfect Love, Imperfect Relationships* (Amor perfeito, relacionamentos imperfeitos), escreve que “o Manual Diagnóstico para Transtornos Psicológicos poderia começar assim: ‘Neste manual estão descritas todas as maneiras deploráveis como as pessoas se sentem e se comportam

quando não sabem que são amadas.’”

Gill Edwards, também psicóloga, faz uma observação parecida em seu livro *Wild Love* (Amor selvagem). Ela escreve:

A falta de amor-próprio – a desconexão com o amor – é a raiz de quase todos os nossos problemas e a razão de todas as nossas neuroses. É a razão de nossos problemas de relacionamento e o motivo de optarmos por uma vida a pão e água em vez de convidarmos a nós mesmos para um banquete. Isso nos conduz a vidas de “silencioso desespero”, segundo palavras de Thoreau, nos aprisionando em rotinas entediadas, em que temos relacionamentos insensatos, ou dificuldade de conseguir um amor, ou preocupação excessiva com a opinião alheia, ou somos limitados por aquilo que achamos que merecemos, ou por aquilo que os outros “nos permitem”.

Aos 25 anos, escrevi um artigo que considero minha primeira tese em psicologia e espiritualidade. Chama-se “Autopsicologia” e tem como ideia central o “autoprincípio”, que afirma que *a qualidade da relação que temos com nós mesmos determina a qualidade de nossa relação com todo o resto*. Por exemplo, a maneira como você trata a si mesmo influencia seu bem-estar físico, suas escolhas alimentares e sua forma de lidar com o dinheiro. Também influencia seu bem-estar emocional, seu ritmo de vida, o tempo que reserva para si mesmo e quão digno de amor você se sente. Além disso, determina seu bem-estar espiritual, seu relacionamento com Deus, sua criatividade e seu nível de felicidade. Quanto mais você entende a si mesmo, melhor fica a sua vida.

Quando descobre que a sua fonte de amor não está do lado de fora, você para de colocar as pessoas em pedestais ou transformá-las em ídolos. Você as trata como iguais. Você não faz cena, não se esforça para ser aprovado nem dá amor com o intuito de ganhar amor. Você ama incondicionalmente, sem fazer nenhuma cobrança emocional. Você faz boas escolhas sobre a quem dar seu número de telefone, com quem namorar, quando fazer sexo, com quem fazer amizade e quando é hora de terminar um relacionamento.

Sua capacidade de amar a si mesmo também influencia sua capacidade de ser amado pelos outros. Quando se sente digno de receber amor, você não tem necessidade de transmitir uma imagem agradável para conquistar o afeto alheio. Você simplesmente deixa acontecer. Você é receptivo e reconhece quando está sendo apreciado ou não. Você confia no amor e sabe que merece vivenciá-lo. Isso faz sentido porque você lembra que todos nós viemos do mesmo amor.

Você sabe que, em um relacionamento, o “meu amor” e o “seu amor” são todos o mesmo amor, só que compartilhado.

♥ capítulo 6 ♥

Monólogo do amor-próprio

Enquanto eu idealizava o curso *Capacidade de amar e ser amado*, ficou claro que o foco básico deveria ser a nossa relação com o amor. Criei um programa de três dias com 12 módulos, cada um examinando uma faceta fundamental do amor. A ideia central era: quanto mais aprendemos sobre o amor, mais ele nos ensina sobre todo o resto – inclusive como ser verdadeiro, se comunicar, desfrutar dos relacionamentos e ser feliz.

Eu queria que o curso fosse mais que apenas um exercício acadêmico interessante. O amor é algo real, não uma ideia abstrata. Meu objetivo não era fazer os alunos lerem uma apostila cheia de definições vagas sobre o amor. Era para o curso ser uma meditação ativa repleta de exercícios práticos para ajudá-los a reconhecer – e conhecer – o amor.

Mas como se começa a conhecer o amor? *Para conhecer o amor é preciso primeiro conhecer a si mesmo.* Como meu amigo Tom Carpenter certa vez me disse: “Na verdade, ‘O que é o amor?’ e ‘Quem sou eu?’ são a mesma pergunta.”

No início do curso, faço um exercício chamado “Monólogo do amor-próprio”. As regras são simples: os alunos se unem em duplas e começam a falar de amor-próprio uns para os outros. No primeiro momento, a pessoa A fala por dez minutos, enquanto a pessoa B escuta sem comentar nada. Depois, B fala e A escuta. É basicamente isso. Não dou nenhuma outra orientação; apenas digo “O tempo começa agora”. Essa prática é um convite à reflexão sobre a maneira como cada um trata a si mesmo. A intenção é fazer todos compartilharem a própria experiência de amor-próprio.

Recomendo que você experimente esse exercício. Você pode fazê-lo com um amigo ou então usar um gravador para ouvir depois o que disse. É muito revelador. Alguns dos meus alunos acham que dez minutos é tempo demais para

falar sobre si mesmo; outros afirmam que estão pensando sobre o amor-próprio de forma consciente pela primeira vez. Um comentário comum é: “Penso muito sobre ser amado pelos outros, mas nunca sobre amar a mim mesmo.”

Mas, afinal, o que é amor-próprio? Quando faço essa pergunta, em geral obtenho respostas como “Para mim, amor-próprio é me vestir como quiser”, “me permitir comer chocolate todos os dias”, “não ser vítima do mundo”, “dormir o suficiente”, “meditar” e “ser verdadeiro comigo mesmo”.

A maioria das pessoas cita ações positivas como sendo sinônimo de amor-próprio. Essas respostas são saudáveis, mas não chegam perto do que ele realmente é. Amor-próprio não é o que você faz para si mesmo; é a essência de quem você é.

Em resumo, *amor-próprio é uma atitude amorosa da qual se originam ações positivas que beneficiam você e as outras pessoas.* Veja agora os quatro princípios básicos sobre o amor-próprio.

1. Amar a si mesmo é saber quem você é. O Eu Aprendido (ego, persona, autoimagem, chame do que quiser) acha difícil responder a perguntas como “Quem sou eu?” e “O que desejo?”. O pedido de “descrever a si mesmo” numa entrevista de emprego ou no perfil de um site de namoro, por exemplo, pode ser doloroso. Ele não leva em conta quem você é de verdade, pois é construído a partir de um *conhecimento de segunda mão*, baseado em julgamentos. Somos condicionados a pensar que julgar alguma coisa é a maneira de conhecê-la. O Eu Aprendido é um monte de julgamentos que não vê nada além dos julgamentos que faz. Como disse o padre jesuíta e psicoterapeuta Anthony de Mello: “O que você julga você não consegue entender.”

“O ego não ama você. Ele não tem consciência de quem você é.”

UM CURSO EM MILAGRES

Amor-próprio é o que você vivencia quando entra em contato com o Eu Incondicional. Ele surge naturalmente quando você enxerga além da camada exterior – seu corpo, seu ego, seu rosto – e se permite perceber, sentir e reconhecer o seu espírito. O Eu Incondicional é quem conhece sua verdadeira personalidade. Ele não faz julgamentos, não leva em consideração nenhuma autoimagem com a qual você tente se identificar. Ele vê apenas a essência de

quem você é.

2. Amar a si mesmo é saber que você é feito de amor. Embora a expressão “amor-próprio” seja composto de duas palavras, o conceito de amor-próprio não é feito de duas coisas diferentes. *O amor é quem você é.* Ele não está em você: ele é você. O amor é a sua energia original. É a consciência de seu verdadeiro Eu.

O Eu Incondicional não conhece o amor porque é o amor. O amor não precisa ser inventado pela personalidade. A personalidade não precisa se esforçar para procurar o amor. Tudo o que precisamos fazer é relaxar. Não é verdade que todo mundo fica mais atraente, mais divertido e mais amoroso quando está relaxado?

“Amor-próprio é a percepção de que ‘EU SOU O AMOR’.”

TOM CARPENTER

3. Amar a si mesmo é sentir-se bem em sua própria companhia. As pessoas geralmente têm um relacionamento complexo com o amor-próprio. Elas evitam a própria companhia ou a autoconsciência, com medo de julgarem demais a si mesmas. “Sua alma anseia por atraí-lo para o amor por si mesmo. Quando você entra em contato com o amor de sua alma, o tormento em sua vida acaba”, escreveu John O’Donohue, poeta irlandês e padre católico, em *Ecos eternos*. Essas palavras valem a pena ser lidas diversas vezes. Seu Eu Incondicional é uma consciência livre de julgamentos e carências. Sua personalidade está procurando por amor; seu Eu Incondicional é amor. Apenas pare, respire e relaxe. Permita-se sentir quanto seu Eu Incondicional o aceita, o apoia e o abençoa em cada momento.

4. Amar a si mesmo é manter uma promessa sagrada. O amor-próprio é uma promessa que fazemos a nós mesmos quando chegamos a este mundo. A promessa serve para lembrarmos nossa eterna beleza e não nos perdermos em aparências. Quando crianças, crescemos com pequenos egos separados, cada um com seu próprio nome e personalidade. Com sorte, à medida que ficamos mais velhos, percebemos que somos muito mais do que corpo, autoimagem e história. Fica evidente que não nos tornamos Eu após nascermos; já éramos um EU antes

de chegarmos aqui. A memória desse Eu é o que prometemos manter.

Amar-se não é errado ou vergonhoso. Pelo contrário, é importante para que você revele o seu verdadeiro valor. Quando você se ama mais, passa a se entender melhor e a ser sincero consigo mesmo. O amor-próprio é o território secreto que ajuda você a enfrentar cada desafio com o coração. Ele lhe dá o poder de assumir seu lugar na vida e de mostrar ao mundo do que você é capaz.

♥ capítulo 7 ♥

Exercício do espelho

Outro exercício importante para despertar o amor-próprio envolve um espelho. Escolha um parceiro, peça que segure um espelho grande, sente-se diante dele e repita várias vezes “Eu me amo” durante quinze minutos. Preste atenção às suas reações, observando qualquer sensação em seu corpo, nos batimentos de seu coração e nos pensamentos que surgem na sua mente enquanto você fala. Depois, segure o espelho para o seu parceiro para que ele faça o mesmo.

O objetivo do exercício do espelho é o confronto. Costumo usá-lo no meu curso e vejo todo tipo de reação. Alguns alunos simplesmente se recusam a fazer. Outros experimentam sensações como choro, enjoo, depressão e até raiva. Curiosamente, no fim do exercício a maior parte das pessoas diz se sentir mais leve, mais calma e mais feliz.

Lembro a primeira vez que fiz o exercício do espelho. Eu tinha 27 anos e estava participando do seminário *Cure a sua vida*, de Louise Hay. Meu primeiro pensamento foi “Não consigo fazer isso”. Quando falei “Eu me amo”, as palavras pareceram falsas. Rezei para que aqueles quinze minutos passassem rápido, mas o tempo certamente estava transcorrendo em câmera lenta. Por que odiei tanto aquele exercício? “O espelho não está fazendo nada a você”, disse Louise, “portanto, você é que deve fazer alguma coisa a si mesmo.” Não gostei de ouvir aquilo. O que ela falou era verdade, e eu me senti exposto.

“O verdadeiro espelho é ver a si mesmo sem julgamentos.”

A. H. ALMAAS

O espelho não estava me julgando; eu é que estava. Diante do espelho, fiquei frente a frente com meus julgamentos sobre mim mesmo. A eterna beleza era apenas uma teoria; tudo o que eu consegui ver foram as críticas. “Você não consegue se olhar porque está olhando para suas críticas”, disse Louise. Suas palavras iluminaram minha mente e, de repente, o exercício se tornou muito mais interessante. Quando olhei no espelho, achei que estava olhando para mim, mas na realidade eu estava olhando para as minhas ideias sobre mim. Em psicologia, isso se chama projeção. Continuei a pesquisa depois do seminário e aprendi a reprimir minhas críticas para que eu pudesse enxergar claramente. Eis o que descobri:

O Eu que você critica não é o Eu verdadeiro;
O Eu que você ama é você de verdade.

Quem está julgando quem? Quem é o “Eu” que julga “não ser satisfatório”, que teme “não ser digno de ser amado” e que sussurra que “se odeia”? Não é o Eu Incondicional que pensa dessa maneira. Não é a eterna beleza que fala com você dessa forma. O Eu Incondicional existia antes de a primeira crítica ser feita. Ele continua a existir em sua inocência original, mesmo que sua presença seja obscurecida por 10 mil críticas. O Eu Incondicional pode ser negligenciado em um momento maluco e desatento, mas não está perdido; está com você não importa onde você esteja.

Seu Eu Incondicional nunca o julgou. Não é de sua natureza fazer isso. Você consegue se permitir sentir isso? Seu Eu Incondicional tem a sagacidade de enxergar quem você é porque ele não o julga. A autoaceitação é como seu verdadeiro Eu se sente a respeito de si mesmo. A palavra aceitação é definida no dicionário como “crença na bondade, na concretude das coisas”. Aceitar a si mesmo é entrar em contato com e enxergar o que é verdadeiro sobre você, não apenas críticas, conceitos e crenças. Se você tem coragem de fazer uma pergunta como “Quem sou eu sem minhas críticas?”, você pode se sentir perdido no início, mas rapidamente entenderá a sua verdadeira natureza.

*“Ah, meu amigo, Tudo que você vê de mim é apenas uma casca,
E o resto pertence ao amor.”*

RUMI

Seu Eu Incondicional não o julga; seu ego é que julga você. Os egos e as personalidades são feitos de julgamentos. Portanto, a natureza do ego é julgar. Julgar não é ter uma visão. Julgar é não enxergar. É por isso que quanto mais você se julga, menos você enxerga quem realmente é. Sua autocrítica cria uma imagem de você mesmo que afirma “Eu não sou digno de ser amado”. Ao se identificar com essas críticas você faz um círculo nada virtuoso de críticas e desamor que leva o caos à sua mente. A salvação vem quando você para de julgar, olha para si mesmo com olhos de amor e percebe como é totalmente digno de ser amado.

Autoaceitação ou autocrítica

Sempre que você não se sentir digno de ser amado é porque você está se julgando.

A cada momento você está praticando a autoaceitação ou está se criticando. Você espera se sentir digno de ser amado assim que não sobrar nada para ser julgado. Mas não é assim que a realidade funciona. Enquanto criticar a si mesmo, sempre encontrará algo mais para criticar. Uma crítica leva a outra. A crítica final acontece quando você decide parar de criticar. Até lá, tudo em você é alvo de julgamentos. A vítima mais fácil é o corpo, pois é com ele que você mais se identifica.

Quando não se sente digno de ser amado, você busca falhas em sua aparência. Toda vez que se olha no espelho castiga-se com pensamentos do tipo “Meu corpo é horrível”, “Não consigo dar um jeito nesse cabelo”, “Minha boca é grande demais”, “Seria ótimo se eu fosse mais alta”, “Estou ficando velha” e assim por diante. Seu corpo absorve a energia desses ataques diários e você sente o peso disso na mente e no coração.

O problema da crítica é que todas elas parecem fazer sentido, mesmo quando estão erradas. Quando você faz um julgamento, só consegue enxergar seus julgamentos. É como uma pessoa anoréxica que acredita que é gorda. Todos veem o absurdo dessa crença, menos ela.

Quando você se critica, não se sente merecedor de amor. Uma solução seria parar de se criticar e ver o que acontece. Para o ego, essa não é uma possibilidade. O que ele faz é contar a você uma história sobre o “eu ideal”, mais perfeito e mais digno de ser amado, e se oferecer para torná-lo uma pessoa melhor, de modo que um dia, talvez, você possa vir a ser aquele eu ideal. Infelizmente, esse eu ideal é apenas outra imagem. Você faz o máximo para ser

perfeito, mas, como ainda está se criticando, nunca será perfeito o suficiente. Num momento, o ego faz de você alguém melhor; no outro, destrói sua autoestima.

Se você continua a se criticar, vive como se estivesse sendo julgado o tempo todo. Você se esforça ao máximo para mostrar ao mundo seu “lado bom”, seu “lado feliz”. No entanto, esse é um trabalho pesado. Em nossos relacionamentos, mostramos às pessoas as facetas que nos convêm e pedimos a Deus que elas não consigam ver o resto. Nós nos esforçamos para impressionar as pessoas dessa maneira. Tentamos parecer bem e, no entanto, nunca temos certeza se os outros vão realmente gostar de nós. Isso acontece porque, apesar de parecermos dignos de sermos amados, não necessariamente nos sentimos dignos de receber amor.

“Para ver um mundo que não o critique, você precisa parar de se criticar.”

TOM CARPENTER

Nossa autocrítica não nos deixa descansar. Quando alguém realmente nos ama, não conseguimos acreditar na nossa boa sorte. “É bom demais para ser verdade”, dizem nossos críticos internos.

Quando julgamos a nós mesmos, uma sombra se projeta sobre nós. O modo como tratamos a nós mesmos é como acabamos tratando as outras pessoas. Não fazemos por mal, mas é assim que acontece. “Ela é boa demais para mim”, dizemos. E não conseguimos relaxar para de fato desfrutar do relacionamento. “O que eu fiz para merecê-lo?”, nos perguntamos. E então nos dedicamos a testar as pessoas que amamos. “O que ela tem de errado?”, especulamos. E, assim, começamos a procurar falhas nos outros. A crítica sempre encontra algo para criticar, mesmo que seja pouco convincente quanto “Ele é perfeito demais”. Nem nós mesmos, nem qualquer pessoa, podemos viver com julgamentos e ideais impossíveis.

Ainda assim tentamos justificar o hábito da autocrítica dizendo que isso nos torna mais fortes. Dizemos que, se nos amássemos apesar dos defeitos, não distinguiríamos o certo do errado e perderíamos o foco. Na minha opinião, essas teorias não se baseiam em experiências ou em pesquisas: são apenas propagandas do ego. “Critico, logo existo” é a máxima do ego. Se o ego não

criticasse, ele não existiria. Essa é a mais pura verdade de Deus.

Um dia, quando você decidir fazer-se a última crítica, irá se sentir transformado. À medida que cada crítica se dissolver, sua imagem mental será recuperada. De repente, você enxergará seu *rosto original*. A eterna beleza de seu Eu Incondicional substituirá a *feiura imaginária* de sua ego-personalidade. O amor revelará a sua *beleza secreta*. Quando você parar de se criticar, o hábito de criticar indiscriminadamente os outros também terminará. *Quanto mais você se amar, mais as pessoas se sentirão amadas por você*. É assim que a realidade funciona.

♥ capítulo 8 ♥

Mensagens da infância

O amor existia antes da primeira crítica e antes que você tivesse dúvidas de que merecia ser amado. O amor é a memória de sua plenitude, é o Jardim do Éden no qual você foi criado. O amor é a experiência de autoaceitação total. É como o Eu Incondicional originalmente se sente sobre você. O amor é a herança divina com a qual você nasceu, e a sua educação irá estimulá-lo a lembrar de sua plenitude, questioná-la ou mesmo rejeitá-la.

As crianças e seus pais compartilham o mesmo desejo básico, que é amar e ser amado. No início, os filhos buscam nos pais o reflexo do amor que eles próprios são. Os bebês querem ser amados, e os pais são a principal fonte de amor. Depois de um tempo, as crianças mostram que também querem amar, fazendo contato visual, sorrindo e jogando beijos. Agora é a vez de os pais serem amados. Essa troca de amar e de ser amado é fundamental para o crescimento e o bem-estar de ambos.

Seus pais são seus primeiros professores. A família é a primeira sala de aula. Com eles você tem as primeiras lições sobre tudo. Todos os dias você aprende um pouco mais sobre o que o amor significa para eles – e é esse modelo que você irá reproduzir, pois a criança aprende pelo exemplo. Seu cérebro é um caderno. Nele você irá armazenar as mensagens importantes da infância, que são os dados fundamentais para a construção da sua vida. Essas mensagens irão repercutir para sempre e terão influência em sua relação com a família, os amigos, o cônjuge e até os filhos.

“O amor nos oferece o solo mais perfeito para crescer.”

LEO BUSCAGLIA

Para analisar suas mensagens da infância sobre o amor, pense no relacionamento que você tem com a sua mãe (ou com a influência materna) e com o seu pai (ou com a influência paterna) e faça a si mesmo as seguintes perguntas:

1. O que seu pai/sua mãe lhe ensinou especificamente sobre o amor enquanto você crescia?
2. Como seu pai/sua mãe o ajudou a se sentir amado e digno de receber amor quando você era criança?
3. Qual é a sua percepção sobre como seu pai e sua mãe expressavam o amor que tinham um pelo outro?
4. Como sua relação com seu pai/sua mãe influencia sua relação atual com o amor?
5. Como sua relação com seu pai/sua mãe influencia seu amor-próprio?
6. Como sua relação com seu pai/sua mãe influencia sua experiência amorosa?

As mensagens da infância a respeito do amor precisam levar em conta a constelação familiar, que inclui relações com irmãos, avós, babás e animais de estimação. Quando perguntei à minha mãe sobre a infância dela, ela me disse que achava que Alice, a empregada da família, era sua mãe, e que Rupert, o cachorro, era sua principal fonte de amor. Minha mãe nasceu em 1939, a caçula de quatro filhos, fruto de uma gravidez indesejada. A mãe dela teve uma grave depressão pós-parto, o pai estava longe, lutando na guerra, e tudo isso fez com que minha mãe passasse a vida sentindo que havia nascido na família errada. Todo mundo tem uma história para contar sobre a infância e sobre como se sentia digno de ser amado enquanto crescia.

As mensagens da infância não chegam apenas dos pais e da família, mas também da experiência na escola, do contato com os amigos, dos programas de TV, dos livros, dos artistas que você admira, das pessoas de quem você gosta. Quando se torna adolescente, você já terá reunido mensagens suficientes para alcançar seu objetivo pelo resto da vida. É o relacionamento com essas mensagens da infância (ou seja, o que faz com elas) que você vai levar para o futuro – casamento, trabalho e experiência como pai ou mãe.

Quais foram as mensagens da infância fundamentais sobre o amor que você recebeu ao longo de sua formação? Você sabe? Se foi uma pessoa de sorte, desfrutou de uma infância cheia de encantamento e amor. Num cenário ideal, sua

mãe e seu pai se sentiam bem em relação a si mesmos e demonstravam amor um pelo outro abertamente. Nesse caso, a capacidade deles de amarem e de serem amados foi a herança que deixaram para você. Eles criaram um ambiente seguro, no qual você se sentiu satisfeito, protegido e atendido, e lhe deram a certeza de que você era amado por ser a pessoa que era. O amor deles preservou em você a confiança na bondade do amor e em sua própria capacidade de amar e de ser amado.

“A vida ama você. Você sabe como amar e você se sente amado.”

LOUISE HAY

Mas a maioria das pessoas cresceu num cenário normal, em que os pais ainda estava aprendendo a lidar com o amor por si mesmos e pelos outros. Quando eu era criança, me senti amado por meus pais na maior parte do tempo. No entanto, a depressão da minha mãe e o alcoolismo do meu pai lançaram uma sombra negra na minha infância. Conto isso para você ter uma ideia de como os problemas de autoestima deles afetaram a vida de *outra pessoa*.

No meu curso, costumo perguntar aos alunos: “Você teria sido mais feliz na infância se sua mãe ou seu pai tivessem amado mais a si mesmos?” Num grupo de 100 pessoas, em geral 99 respondem que sim. A maioria dessas pessoas tem filhos. Logo, a questão seguinte é óbvia: “Então seus filhos seriam mais felizes se vocês se amassem mais?” Aí a ficha cai.

Mas nossa formação não depende apenas dos pais. Lembro que minha capacidade de amar e ser amado foi testada com o nascimento de meu irmão mais novo, David, uma semana depois do meu aniversário de quatro anos. “Ele é o seu presente de aniversário”, me disseram. Eu preferia ter ganhado uma bicicleta. Naquele momento, a vida não parecia muito justa. “Por que eu não sou suficiente?”, “Por que ele recebe todas as atenções?”, eu me perguntava sem parar.

A infância de quase todos nós foi cheia de mensagens confusas sobre o amor. Nós nos sentíamos amados, mas não de modo incondicional. A mensagem que vinha dos nossos pais, professores e amigos era: “Você será digno de ser amado se...” Ou seja, o amor precisava ser merecido e conquistado. Nossa tarefa então era decifrar o código que dava acesso ao afeto das pessoas. Aprendemos, por

exemplo, que nossa mãe dava mais sorrisos quando nos comportávamos bem; que nosso pai nos dava atenção se tirássemos notas boas; que nosso melhor amigo ficava feliz quando concordávamos com ele; que nossos professores nos davam estrelas douradas se seguísssemos as regras.

O que é especialmente confuso para a cabeça de uma criança é que as regras do “amor condicional” variam de pessoa para pessoa. Toda criança precisa aprender a se adaptar para atender os requisitos desse amor que impõe limites. É claro que, por um lado, esses limites são saudáveis: afinal, não morder as pessoas, compartilhar, escovar os dentes e pedir desculpas são atitudes que devem mesmo ser aprendidas. Mas impor regras demais pode levar as crianças a abandonar seu verdadeiro eu e a substituí-lo por uma *imagem* mais agradável que as livre dos problemas e lhes garanta mais amor. É assim que sentimos pela primeira vez a *perda do eu* e a substituição do Eu Incondicional por uma persona, uma máscara.

Infelizmente, as mensagens contraditórias da infância às vezes são acompanhadas por traumas terríveis. A morte do pai ou da mãe pode fazer a criança acreditar que não existe mais amor para ela. Diversas formas de violência – físicas, verbais, sexuais – também deixam cicatrizes eternas nas lembranças das crianças. E tudo isso faz com que a noção de amor se torne nebulosa para elas depois de adultas.

Com o amor condicional, não somos amados por quem somos, mas pelo nosso comportamento. Assim, nos tornamos atores e assumimos papéis infantis para sobreviver e nos sentirmos melhor a respeito de nós mesmos. Podemos vestir esses papéis de forma superficial, como uma roupa folgada, ou profundamente, como uma armadura, dependendo das nossas mensagens da infância e da nossa reação diante delas. Os papéis infantis que criamos aparecerão mais tarde em nossos relacionamentos e podem se tornar grandes obstáculos à nossa capacidade de amar e ser amados. Conheça alguns dos papéis infantis clássicos:

A criança bem-comportada acredita que, quando é bem-educada, torna-se digna de ser amada. Comporta-se como uma pequena adulta organizada e asseada, que faz as coisas corretamente e nunca fica aborrecida. Quando você acredita que ser bem-comportado é a mesma coisa que ser digno de ser amado, está dizendo a si mesmo que precisa sempre se comportar como o mundo espera. Na vida adulta, você se apresenta como “bom amigo”, “bom parceiro” e “bom pai”. Querer ser uma boa pessoa é normal; convencer a si

mesmo de que precisa ser sempre bem-comportado para merecer amor é um problema. O esforço para ser bom esconde o medo de “não ser bom o suficiente”. Você confunde amor com aprovação e teme não ser perdoado se fizer algo errado.

A criança prestativa acredita que, se ajudar os outros, será amada. Comporta-se como um anjinho, ou como uma enfermeira que coloca todo mundo em primeiro lugar, e está sempre disponível. Quando você se apresenta no papel de prestativo, está sempre ajudando a todos, mas nunca se permite ser ajudado. Nas amizades, você se posiciona como “doador” e os outros têm de ser “receptores”. Não é à toa que você sempre acabe exausto e derrotado. Da mesma forma, na vida amorosa você atrai as pessoas que espera salvar de alguma forma, mas quem precisa ser salvo é você. Querer ajudar as pessoas é um ato de amor; acreditar que você tem que ser sempre o salvador é um grito desesperado por amor.

A criança celebridade acredita que, quando se destaca, torna-se digna de ser amada. Ela se esforça muito para deixar os pais orgulhosos e para conquistar admiração e tem prazer em ser aplaudida. Quando acredita que somente seu melhor lado é digno de ser amado, você se obriga a se comportar de forma impecável o tempo todo. Em sua opinião, o amor é um Oscar e você precisa ter o melhor desempenho para ganhá-lo. Todo o seu esforço é uma compensação por seu sentimento de incapacidade de ser amado.

A criança feliz acredita que, quando está feliz, torna-se digna de ser amada. Adota um comportamento exuberante e positivo de modo a convencer todo mundo que está ÓTIMA, nunca triste, zangada ou chateada. Por exemplo, Jo tem 20 e poucos anos e é comediante. O humor sempre foi o que a ajudou a se manter alegre e positiva apesar dos inúmeros problemas. Jo inscreveu-se no curso *Capacidade de amar e ser amado* porque percebeu que sua atitude sempre feliz estava impedindo a verdadeira intimidade em seus relacionamentos. Ela escondia a tristeza porque acreditava que a infelicidade podia afastar o amor. “Não quero mais ser uma carinha sorridente”, disse ela. “Quero me amar e ser amada por inteiro.”

A criança melancólica acredita que, quando está infeliz, recebe mais amor. Percebe que seus pais lhe dão mais atenção quando ela chora, quando está doente ou se fica triste. Sua melancolia atrai a dedicação que ela busca e a

ajuda a ser vista, mesmo que tudo não passe de encenação. A criança se sente amada, mesmo que a atenção obtida não seja amor de verdade. Na vida amorosa, a adulta melancólica fantasia ser resgatada por um herói. O problema é que é difícil acreditar em heróis ou no amor quando se é um poço de melancolia o tempo todo. Quando você desempenha o papel de melancólico, tem medo de ser feliz porque teme que, se tudo estiver bem, não receberá atenção e amor. É impossível resgatar alguém que tem medo da felicidade.

A criança independente acredita que, quando é independente, não pode ser magoada. Age como um bom soldado que tenta ser forte, maduro e autossuficiente. William é o exemplo perfeito. Seu pai saiu de casa quando ele tinha 4 anos e nunca mais foi visto. Sem dinheiro nem apoio, sua mãe teve que colocá-lo num orfanato. O irmão de William foi enviado para viver com um tio. Seis anos depois, restabelecida, sua mãe pôde reunir a família novamente. Quando fez o curso *Capacidade de amar e ser amado*, William disse ao grupo: “Ser independente me salvou naquela época, mas agora posso ver que minha independência me impede de confiar no amor e de permitir ser amado.”

A criança rebelde acredita que nunca será digna de ser amada. Age com rebeldia porque não se sente querida. A rebeldia é um pedido de amor que ao mesmo tempo o afasta. Como a criança independente, a criança rebelde está reagindo à dor e ao medo. *Revoltar-se* não é um problema, mas *ser rebelde* cria problemas, especialmente nos relacionamentos e no amor. Pessoas rebeldes tendem a ser atraídas pelo drama. Elas gostam de lutar contra alguma coisa. Namoram os tipos errados. Têm uma visão trágica do amor por causa da maneira como enxergam a si mesmas. O amor é perigoso para os rebeldes porque acham que amar é se submeter.

A criança gênio acredita que, se tiver conhecimento, pode ser amada. É competente e sabe como as coisas funcionam. Crê que destacar-se em algo fará com que encontre seu lugar no mundo. Por exemplo, Tony é professor de medicina numa universidade na Inglaterra. Ele participou de um curso livre que realizei e disse ao grupo que tinha dúvidas sobre permanecer na medicina. Quando perguntei por que se tornou médico, a resposta foi: “Eu me apaixonei por uma garota quando tinha 11 anos e tive certeza de que ela não se apaixonaria por mim a não ser que eu fosse brilhante em alguma

coisa.” Na época do curso, Tony terminava seu segundo Ph.D. e ainda estava à procura do amor.

A criança pacificadora acredita que, quando faz os outros se sentirem amados, torna-se digna de ser amada. Faz qualquer coisa para não causar problemas, para não ser um peso e para não aborrecer ninguém. Ela adora sentir harmonia nos relacionamentos. Nesse papel, a pessoa tem medo de se envolver demais e “atrapalhar” os outros. Assim, ela se anula, para preservar a paz. Entretanto, não pode haver paz se você está ausente.

♥ capítulo 9 ♥

Sua história de amor

Quando sua infância termina, você tem uma história para contar: uma história sobre quem você é, sobre o que aconteceu com você e sobre quão digno de ser amado você se sente. É assim que começa a sua história de amor. Você é o personagem principal, o protagonista. Outros personagens compõem o resto da trama. Às vezes você encarna o papel do herói, outras vezes, o do vilão ou da vítima. Você representa muitos papéis, não apenas em sua própria história, mas na de outras pessoas também. O roteiro que você cria influencia seus relacionamentos, seu casamento e a formação de sua família.

Somos todos contadores de histórias, e as contamos desde crianças. Minha filha Bo vive às voltas com elas. A maioria ela inventa, mas de forma tão convincente que chega a perder a noção do que é real ou imaginário. Muitas vezes ela faz comentários que demonstram sua interpretação sobre o que está acontecendo. “Você não me ama!”, diz ela quando eu não a deixo tomar sorvete no café da manhã. Essa é a história dela. “Isso não é justo”, resmunga quando digo que é hora de desligar a TV. Essa é a história dela.

Contar histórias é algo subjetivo. É dar a sua versão do que aconteceu. Se qualquer outra pessoa estiver envolvida na mesma situação, ela terá a sua própria versão. A sua história e a história dela podem ser completamente diferentes, mesmo que sejam baseadas nos mesmos eventos. Quando meu irmão David e eu conversamos sobre a nossa infância, parece que crescemos em duas famílias diferentes! Nós temos as nossas próprias histórias sobre qual de nós papai amava mais, quem era o preferido da mamãe, quem nunca levou bronca e quem levou a pior. Às vezes não conseguimos nem concordar sobre fatos concretos como datas ou a sequência de acontecimentos específicos.

As histórias são baseadas em acontecimentos e no significado que atribuímos a eles. A parte verdadeiramente significativa de uma história é a nossa

interpretação do que aconteceu, pois é isso que mantém a história viva depois que os acontecimentos passam. É assim que fatos passados se projetam nos relacionamentos atuais. Certa vez, uma moça chamada Alice marcou uma consulta comigo. Ela disse que não conseguia se relacionar com os homens pois tinha medo de ser abandonada. Seu pai morrera quando ela tinha apenas 3 anos. “Ele me abandonou”, disse. Esse foi o significado que Alice deu à morte do pai. Essa era a história dela, que vinha sendo recontada desde então.

As histórias não ocorrem sem a nossa participação. Nascemos com disposição e temperamento próprios, e essas características influenciam a nossa percepção (a maneira como vemos as coisas) e a nossa interpretação (o significado que damos a elas) do que acontece. A personalidade é concebida antes do nascimento. As mães já conhecem seus bebês enquanto os carregam no útero. Não chegamos à Terra como lousas em branco. Temos as nossas preferências. Podemos nos afeiçoar ao pai e rejeitar a mãe, ou vice-versa, e até mudar de ideia sobre quem é o nosso favorito. Vivemos do nosso jeito, com nossas escolhas, desde o início. É importante levarmos isso em conta ao analisar nossa história sobre o amor e sobre nossa capacidade de amar e de sermos amados.

Cada um de nós é igualmente amado e digno de amor. Quando você se lembra dessa verdade básica, pode declarar: “Sou amado pelo que sou.” Isso faz com que você sinta a real autoaceitação e perceba a si mesmo como alguém que merece receber amor. Não se trata de ter um ego inflado. Não significa que você se considera mais digno de ser amado do que os outros. Significa que você não precisa fingir, exibir uma imagem agradável ou encarnar um personagem. Você acredita que *ser você mesmo* é suficiente para amar e ser amado.

Começamos a contar histórias sobre nós mesmos quando esquecemos essa verdade. Essas histórias em geral são baseadas no medo básico de não sermos dignos de amor, que é a origem de todos os medos. John Steinbeck escreveu no livro *A leste do Éden*: “O maior terror que uma criança pode ter é o medo de não ser amada, e a rejeição é o inferno que ela teme. Acho que todo mundo, em grande ou pequena escala, já se sentiu rejeitado. Com a rejeição vem a raiva, e com a raiva vem algum tipo de crime, como a vingança. E com o crime vem a culpa – eis a história da humanidade.”

O medo do desamor alimenta os conceitos negativos que criamos sobre nós mesmos e nos convence a abandonar nossa verdadeira natureza, adotando uma máscara que (esperamos) nos salvará da rejeição. Escondemos esse temor atrás de diversos outros, que chamamos de medos secundários. Veja dois exemplos

comuns deles:

“Não sou suficiente.” Quando você acredita que não merece ser amado, perde a noção de quem você é. Você só consegue se concentrar naquilo que acredita que falta. Quando se olha no espelho, vê uma pessoa que não é bonita, atraente, inteligente, bem-sucedida ou generosa o suficiente. A percepção é substituída pela crítica. Você acha que se conhece bem, mas não enxerga a si mesmo. Tudo que vê é a projeção de suas críticas.

Quando você se julga demais, tende a comparar-se negativamente com os outros. Você tenta melhorar em vários aspectos, mas nada muda, pois continua acreditando que não é digno de receber amor. Nenhuma transformação estética é capaz de eliminar esse sentimento. Mesmo que você tenha um relacionamento maravilhoso e pareça estar completamente feliz, ainda vai sentir que falta algo. É claro: o que está faltando é *você*. Nada muda de fato até que você esteja disposto a gostar de si mesmo.

“Sou complicado demais.” Quando você diz que não merece o amor, está rejeitando a si mesmo e demonstrando o medo de ser rejeitado pelos outros. O medo de ser “exagerado” se apresenta em frases como “Sou grande demais para você”, “Sou difícil demais para se conviver”, “Sou independente demais” ou “Sou rebelde demais”. Você se esforça ao máximo para diminuir o tom, para ser mais agradável e não parecer assustador. Você está até disposto a fingir timidez, se isso significar não ser rejeitado novamente.

Conheci Susan numa festa. Ela tinha 50 e poucos anos, era CEO de sua própria empresa e, como eu, adorava vinho. Começamos a conversar e, a certa altura, ela revelou: “Os homens têm medo de mim.” Quando perguntei a razão disso, ela respondeu: “Sou muito poderosa.” Logo depois emendou: “Os homens não gostam de mulheres ricas.” Essa era a história dela. Perguntei se tinha medo dos homens que não tinham medo dela. “Todos os homens são fracos”, disse. Aquilo era o medo falando. Sua queixa sobre os homens era, na realidade, sua defesa contra eles. Era a sua maneira de rejeitar os outros antes de ser rejeitada.

O medo de não ser digno de ser amado pode se disfarçar de muitas maneiras. Outros medos secundários comuns incluem:

“Tem algo errado comigo.”

“Não sou desejado.”

“Ninguém me enxerga.”
“Ninguém me entende.”
“Não sou capaz.”
“Sou inseguro demais.”
“Não sou interessante.”
“Estou completamente sozinho.”
“Não sou importante.”

Esse medo é apenas uma história. Ele parece real porque você aprendeu a se identificar com ele. Quando se identifica com uma história, você a perpetua. Como? Namorando pessoas que combinem com seu nível de autoestima. Sentindo-se atraído por pessoas que refletem as crenças que você tem sobre si mesmo. Tendo amigos que o tratam da forma que você trata a si mesmo. Essas pessoas são o elenco de sua narrativa. Elas se comportam de acordo com a história que você conta sobre si mesmo e sobre o amor.

Você consegue entender o que realmente acontece? Você é o autor de sua própria história, mas age como se não tivesse o poder de definir o rumo da narrativa.

A história de sua vida não pode mudar sozinha. Ela se altera à medida que você muda de ideia a respeito de si mesmo. Essa mudança de atitude começa com a disposição de recomeçar.

Mesmo que seus pais não sejam perfeitos, mesmo que você não tenha sido criado com o amor incondicional, mesmo que sua vida seja cheia de sofrimento, *o fato de alguém amar ou não amar você não determina se você merece ser amado*. Sua infância não é o último capítulo em sua história. Seu primeiro amor não é seu único amor. Sua maior decepção amorosa não resume todo o romance de sua vida. Seus pais não são Deus. Um passado infeliz, por mais terrível que seja, não justifica que você se sinta indigno de amor. Muito menos que pare de se amar. Na realidade, é um motivo para se amar ainda mais.

Você só pode ser aprisionado pelo passado
se usá-lo para rejeitar a si mesmo no presente.

Sua vida é uma história de amor, que conta se você está determinado a gostar de si mesmo, de modo que possa amar os outros e ser amado. A história de cada um de nós parece única, mas no fundo são todas iguais: somos todos seres apaixonados em busca de amor. O amor é o que nos define. Procuramos o amor porque queremos experimentar a verdade básica de que merecemos ser amados.

Nossos problemas começam quando passamos a duvidar disso. Mas, no final, o amor é o que nos salva.

A disposição para reaprender a se amar requer coragem e imaginação. Você pode pegar um diário e escrever “Se eu realmente me amasse, eu...” ou então “Uma maneira para eu me amar mais seria...” Você provavelmente vai sentir alguma resistência no início, pois essa é uma reação do medo básico de não ser digno de ser amado. Esse medo merece sua compaixão – ele é um convite ao amor. Há muito tempo você vem esperando encontrar alguém que o ame para que possa voltar a se amar. Talvez essa pessoa seja você mesmo.

Na minha jornada de descoberta do amor-próprio, aprendi uma oração que era diferente de qualquer outra que eu já tinha visto. Ela me ajudou a perceber a diferença entre visão e julgamento, entre conhecimento e percepção, entre Deus e ego. Foi escrita por uma freira beneditina chamada Macrina Wiederkehr e é, para mim, um anjo que me reintroduziu ao Eu Incondicional e à certeza de que sou digno de receber amor.

Ó Deus, ajude-me a acreditar na verdade sobre mim mesmo,
não importa quão bonita ela seja!
Amém.

♥ PARTE III ♥

O amor é incondicional

Sam é ator, tem 20 e poucos anos e mora em Londres. Ele participou de um dos meus cursos, chamado *A filosofia do amor*, que analisa a relação entre o amor espiritual e o amor romântico, e vez por outra marcava uma sessão de coaching comigo. Ao longo dos três anos em que nos encontramos, Sam se apaixonou pelo menos seis vezes. Em todas as ocasiões, ele achava que tinha encontrado “sua alma gêmea”. Agora o atual amor de sua vida o havia abandonado e Sam estava arrasado.

- Achei que ela era minha alma gêmea – disse Sam, de cabeça baixa.
- Por que ela? – perguntei.
- Ela me fazia sentir bem comigo mesmo.
- Como ela fazia isso? – perguntei.
- Ela era muito bonita.
- Realmente – concordei.
- Ela era modelo – disse Sam.
- Eu sei.

Nossa conversa era sem pé nem cabeça. Sam mal registrava minhas perguntas. Ele estava sofrendo muito. As lágrimas escorriam pelo seu rosto e ele se recusava a usar um lenço. De vez em quando seu corpo tremia, como se estivesse tentando expulsar algo de dentro dele. Eu já o tinha visto daquela maneira antes. Ele sempre ficava muito “animado” quando conhecia uma nova garota e muito “deprimido” quando as coisas não davam certo. Parte do que Sam falava não era dirigido diretamente a mim. Era como se estivesse falando com ele mesmo ou com a mãe (que tinha morrido no dia de seu aniversário de 8 anos), ou com Deus, talvez. Num determinado momento, ele disse: “Tudo o que quero é amar alguém o suficiente para que ela não me deixe.”

– Como você a conheceu? – perguntei.
– Acho que eu a atraí – disse Sam.
– Como assim?
– Fui a um seminário sobre a Lei da Atração – contou.
– O que acontece num seminário desse tipo?
– Primeiro você imagina sua companheira ideal, depois afirma que ela existe e então pede ao universo que a envie para você.
– E o universo envia a pizza – falei.
– Acho que sim – disse Sam, sem entender direito de onde saiu o comentário sobre a pizza.

Quando perguntei a Sam sobre como era a mulher que havia imaginado, ele tirou um papel da carteira, abriu e leu para mim uma lista de desejos, que incluía características físicas como “cabelo escuro”, “olhos verdes”, “lábios finos”, “sorriso bonito”, “corpo perfeito”, “italiana ou parecida com uma italiana” e também qualidades como “senso artístico”, “espiritualizada”, “bem-sucedida” e “bom senso de humor”. Quando terminou de ler, me deu a lista para eu olhar. Junto com a lista estava uma foto da atriz Demi Moore recortada de uma revista. No alto da página, Sam havia escrito “MINHA ALMA GÊMEA” em letras maiúsculas.

No dia seguinte ao seminário da Lei da Atração, Sam embarcou num voo noturno. Quando ia tomar seu lugar na classe econômica, uma comissária de bordo lhe disse que ele havia ganhado um upgrade para a classe executiva. Seu novo assento era o 3A. Sentada ao seu lado estava uma modelo. Eles conversaram sem parar a noite inteira. “Ela tinha tudo o que estava na minha lista”, disse Sam, visivelmente impressionado com o universo.

O primeiro encontro dos dois em terra firme foi perfeito, segundo a definição de Sam.

– Ela estava deslumbrante. Todo mundo olhou para nós quando entramos no restaurante. Éramos uma dupla muito entrosada – ele disse. – Rimos e conversamos a noite inteira. O sommelier até nos ofereceu uma taça de champanhe como cortesia e sugeriu um brinde ao nosso amor.

– Você deve ter se sentido numa cena de cinema – sugeri.

– Exatamente – concordou Sam. – E nos apaixonamos naquela noite. Pelo menos foi o que eu achei.

Os dois foram para o apartamento dele e tiveram uma noite incrível. A química entre eles, segundo Sam, era mágica.

– Então, como foi o segundo encontro?

– Eu não fui – disse Sam.

– Por que não?

– Bem, depois que dormimos juntos, percebi que ela tinha um corpo maravilhoso. Ela é modelo, lembra?

– Sim, eu me lembro.

– Então, comparado a ela, estou fora de forma – disse ele. – Aí me inscrevi numa academia e comecei a malhar. Decidi fazer mil abdominais e quinhentas flexões diariamente. Mas, duas horas antes de nosso segundo encontro, desmaiei na academia. Liguei para ela do vestiário e avisei que precisava cancelar.

– Você contou a ela o que tinha acontecido?

– Claro que não!

– Que pena – falei.

– Por quê?

– Você poderia ter descoberto se ela tem senso de humor.

Sam e a modelo se encontraram várias vezes ao longo dos dois meses seguintes. Tudo estava indo muito bem.

– E então eu estraguei tudo – disse Sam.

– Como você conseguiu isso? – perguntei.

– Não sei direito. Mas acho que comecei a sentir que não era bom o suficiente para ela – disse Sam. – Você sabe, ela é modelo. É bem-sucedida, ganha mais dinheiro do que eu. Tem muitos amigos famosos. Acho que passei a duvidar de mim mesmo.

– Você disse isso a ela?

– Nem pensar! – reagiu.

– E o que aconteceu em seguida?

– Ela teve que viajar a trabalho durante um feriado. Então as coisas esfriaram depois disso.

– Por quê?

– Parecia estar faltando alguma coisa.

– O quê? – perguntei.

– Acho que ela se afastou de mim – disse Sam.

– Ou talvez você tenha se afastado dela – falei.

– Talvez.

– E vocês já conversaram sobre isso?

– Não – admitiu.

Sam e a modelo estavam sem se falar havia oito dias, o que, para ele, era um sinal claro de que o namoro tinha terminado. Quando sugeri que ligasse para ela,

ele me disse que não era uma boa ideia.

– Tem certeza de que vocês dois estavam apaixonados? – perguntei.

– Eu achava que sim – disse Sam. – Mas agora não tenho certeza se algum dia já estive apaixonado.

– Isso deve ser bem confuso – comentei.

Sam ficou em silêncio. Ele parecia estar revivendo em sua mente os acontecimentos dos últimos meses. Juntando todas as peças. Tentando entender o que tinha acontecido. Sentindo a dor de outro amor perdido.

– Por que ela me deixou? – perguntou afinal, balançando a cabeça.

– Você pode perguntar a ela – sugeri.

– O que deu errado?

– Você sabe, Sam?

Sam deu um suspiro profundo, mas não respondeu minha pergunta; em vez disso, fez outra pergunta: – Como saber se alguém realmente nos ama e se realmente amamos essa pessoa?

– É uma boa pergunta.

– Eu preciso de respostas, doutor – disse ele, olhando fixamente para mim. – E preciso rápido, antes que eu me apaixone novamente.

Como Sam, meus primeiros namoros foram cheios de paixão e fantasia. Eu tinha um profundo desejo de me apaixonar, mesmo sem ter a menor ideia do que era o amor. *Eu estava apaixonado pela ideia de me apaixonar*, como dizem. Alguns amigos se apaixonaram por várias garotas. Eu estava simplesmente esperando o meu grande amor aparecer.

“O amor se serve do acolhimento, não do tempo.”

UM CURSO EM MILAGRES

Sam tinha refletido sobre o amor. Racionalmente, ele compreendia que o amor é mais importante que o relacionamento amoroso, pois o relacionamento não gera o amor, mas o amor gera o relacionamento. No entanto, quando estava namorando, era incapaz de desfrutar a benção e a alegria de *estar amando*.

A capacidade de amar e ser amado é o que torna o namoro possível. Quando você sabe que é digno de ser amado, torna-se mais atraente. Sam achou que a Lei da Atração se resumia a ter pensamentos positivos e fazer afirmações para o

universo, mas isso não é o mais importante. O foco da Lei da Atração está na maneira como você se vê. Literalmente, *você atrai aquilo com que se identifica*. Portanto, se você se sente digno de ser amado, atrai relacionamentos amorosos, porque é com isso que você se identifica. Por outro lado, se não se sente digno de amor, atrai algo que não é amor.

É o amor que você sente internamente que o ajuda a saber se o amor que sente por alguém é real ou não.

♥ capítulo 10 ♥

Amor é isso?

Nossa sociedade é obcecada pela paixão. É uma febre social que provoca delírio em todos nós desde muito cedo. Imagine-se de volta aos tempos da escola. Você se lembra de quantos anos tinha quando começou a conversar com seus amigos sobre namorados(as)? Você se recorda do que dizia? Provavelmente essas conversas eram recheadas de frases como “Ele é tão fofo”, “Ela é legal”, “Ele está olhando para você” e “Ela está te dando mole”. Imagino que você não falava muito sobre o ágape ou a bondade amorosa, a menos que tenha crescido em um mosteiro. Para os muito jovens, o amor se resume a apaixonar-se.

Recentemente, minha filha Bo teria seu “primeiro encontro” com Jonathan, de 7 anos, filho de nosso vizinho. Ela pulou no meu colo e sussurrou no meu ouvido: “Papai, eu gosto do Jonathan. Acho que ele pode ser meu namorado.” Depois disso, ela colocou um vestido bonito e ficou no jardim esperando que ele aparecesse para brincarem juntos. Jonathan gosta de Bo de verdade, porém gosta mais de futebol, e não apareceu. Por sorte, minha filha é tão cheia de amor pela vida que não vai deixar que isso a entristeça por muito tempo.

Imagine que diferença faria na vida das crianças se elas fossem apresentadas à sua eterna beleza antes de começarem a ficar obcecadas pela paixão. Considere o sofrimento de que você seria poupado se alguém lhe falasse sobre o amor incondicional antes que você começasse a pensar em sexo.

A fixação precoce pela paixão é um sinal de que já duvidamos de nossa capacidade de amar. Quando estamos apaixonados, torcemos para lembrar que merecemos ser amados de volta. Torcemos para que alguém nos salve do medo básico de não sermos dignos de amor. Em grande parte, o desejo de apaixonar-se está mais ligado à necessidade de ser amado do que à vontade de amar.

Assim como Sam, nós nos apaixonamos diversas vezes antes de começar a pensar sobre o que é o amor de verdade. Para esclarecer o que é o amor – o amor

incondicional, especificamente –, precisamos esquecer muitas coisas que aprendemos com nossos pais, nossos amigos, nossos cônjuges, com os artistas da TV e a sociedade em geral. O que você pensa que é amor geralmente não é amor. Mas, à medida que você desenvolve sua capacidade de amar, começa a enxergar o que esse sentimento realmente significa. E assim, conforme você aprende a amar os outros incondicionalmente, também se permite ser amado de maneira incondicional.

Mas o que é amor incondicional? Como saber se alguém o ama? E como ter certeza de que você realmente ama esse alguém? São perguntas de difícil resposta. Mas a seguir apresento cinco princípios fundamentais sobre o amor que podem ajudá-lo a compreender melhor seus relacionamentos.

1. O amor não é uma encenação. Uma das alegrias da amizade sincera e do verdadeiro amor é que podemos ser nós mesmos na presença do outro. Não precisamos colocar máscaras nem nos comportar de maneira impecável. Não precisamos fingir, tentando parecer felizes, positivos e fortes o tempo todo. Nosso amor pelas outras pessoas não tem a ver com aprovação, mas com aceitação. Nós nos damos bem porque nos “entendemos”. É bom saber que gostamos tanto um do outro exatamente do jeito que somos.

“Quando você ama alguém, ama a pessoa como ela é, e não como você gostaria que ela fosse.”

LEON TOLSTÓI

O amor incondicional cria um ambiente de afeto que faz com que seja seguro ser você mesmo. O amor não é um teste de representação. Você não precisa se transformar num personagem agradável para ganhar o papel. Não precisa ser uma pessoa atraente, vestir-se com elegância ou ser a melhor versão de si mesmo o tempo todo. Você não está tentando ganhar um lugar no coração das outras pessoas – seu espaço já está lá. O amor incondicional não tem a ver com dar a impressão certa; tem a ver com intimidade. Você não precisa atuar, se esconder ou mentir, pois a honestidade não é uma ameaça ao verdadeiro amor.

À medida que nos conhecemos melhor, descobrimos gostos semelhantes, interesses mútuos e valores parecidos. Não é à toa que temos tanta afinidade. No entanto, ainda precisa haver espaço no relacionamento para a individualidade, a

diversidade e a excentricidade. Nosso amor é grande o suficiente para respeitar essas diferenças. Somos extensões um do outro, e não réplicas. Somos um, mas não temos que ser iguais. Quando amamos de verdade,

- Não precisamos ser extrovertidos,
- Não precisamos ser vegetarianos,
- Não precisamos gostar dos mesmos filmes,
- Não precisamos ter os mesmos amigos,
- Não precisamos defender os mesmos pontos de vista,
- Não precisamos seguir os mesmos caminhos profissionais,
- Não precisamos viver exatamente da mesma maneira,
- Não precisamos ser judeus, cristãos ou muçulmanos,
- Não precisamos ter a mesma cor de pele.

Você sabe que ama alguém quando pode dizer sem hesitação que não precisa que a pessoa mude para amá-la ainda mais. No entanto, o amor incondicional muda *você*. Essa mudança é orgânica e natural – você deixa de ser uma imagem e se torna real. “O amor tira as máscaras sem as quais tememos não poder viver e com as quais sabemos que não podemos existir”, escreveu James Baldwin. A “boa impressão” dá lugar à intimidade. A aceitação mútua ajuda a curar a autorrejeição. O amor incondicional – seja por um amigo ou por um parceiro romântico – nos faz amadurecer e assumir quem somos de fato. A mudança que experimentamos é um milagre do amor.

2. O amor não é um negócio. Sei que é comum falar sobre dar e receber nos relacionamentos, e como as duas partes devem fazer depósitos iguais no “banco do amor”. Esse tipo de conversa é um exemplo típico de como os egos fecham acordos e fazem contratos um com o outro. Invariavelmente, os dois acabam reclamando porque sentem que dão amor demais e não recebem o suficiente. Com o amor incondicional, dar e receber são compreendidos de forma diferente. O amor é um jeito de ser, não algo para ser distribuído. Amor é uma atitude, não uma moeda de troca. Nada é tirado e nada é perdido, porque o amor é quem você é e ele transborda sem jamais abandonar sua fonte.

O amor não faz acordos. Ele não diz: “Eu vou lhe dar amor, mas primeiro você precisa me dar outra coisa.” O amor não pode ser negociado. Se alguém lhe oferecer amor em troca de sexo, pode ter certeza de que esse amor é falso. Não é amor quando um amigo diz “Concorde comigo e gostarei de você”, se o pai declara “Faça o que eu mando e terá a minha aprovação”, ou quando o namorado

insiste “Se você me der o que eu quero, ficarei feliz”. Esses ultimatos lidam com medo e culpa, não com amor. Podemos pedir qualquer coisa ao outro, mas não exigir nada: o amor não faz exigências.

“O verdadeiro amor começa quando não se espera nada em troca.”

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Toda essa conversa pode dar a impressão de que amar é complicado. Mas, se você pensar bem, vai compreender que não custa nada dar amor, pois para isso basta estar amando. Da mesma forma, não existe um preço a pagar quando se recebe amor, porque sua receptividade é outro aspecto de estar amando. Quando ama, você não está comprando nada; está apenas mostrando ao outro como se sente. É por isso que não existe prejuízo no amor. E, como não existe prejuízo, não há qualquer dívida a ser paga.

Certa vez li uma linda descrição do amor incondicional escrita pelo poeta persa Hafiz, num poema chamado “O sol nunca fala”. Ele diz:

Mesmo depois de todo esse tempo,
O Sol nunca diz para a Terra: “Você me pertence!”

Veja o que acontece com um amor como esse!
Ele ilumina o céu inteiro!

3. O amor não é idolatria. Quando eu tinha 11 anos, fui para a Escola Henry Beaufort. A escola nova tinha mil alunos e a antiga tinha apenas 75. Fiquei intimidado com aquilo e me senti muito sozinho. Logo descobri que o garoto mais popular do colégio era Mike Furber. Ele era capitão dos times de futebol, de hóquei e de rúgbi, e só não era do de críquete porque esse posto era meu. Acabamos nos dando bem. Ser o melhor amigo de Mike era ótimo, mas também era péssimo. Ele era muito legal, mas também muito temperamental. Quando Mike gostava de mim, eu gostava de mim; quando ele não parecia gostar de mim, eu não gostava de mim. Quando Mike me ignorava, eu me odiava.

Eu era jovem demais na época para saber o que estava acontecendo. Mais tarde, percebi que havia transformado Mike Furber num ídolo. Quando Mike se

tornou meu amigo, mal pude acreditar na minha sorte. Era como se tivesse acertado na loteria. Não me sentia no mesmo nível que ele. Minha baixa autoestima fez dele meu ídolo e minha fonte de amor. Toda vez que você transforma uma pessoa numa fonte de amor – seja ela um amigo, um parente, um namorado ou uma criança –, ela também se torna uma fonte de medo, de infelicidade e de sofrimento.

O amor existe apenas entre iguais porque ele reconhece todo mundo dessa forma. Portanto, no amor ninguém é melhor do que ninguém, ninguém é superior ou inferior, ninguém é mais digno de ser amado. Somos iguais porque somos feitos do mesmo amor. Quando não se sente numa posição de igualdade, você se menospreza e assume uma posição de subserviência no relacionamento.

No amor, um levanta o outro sem que nenhum dos dois fique mais alto. Se um lado se diminui, abre mão de seu poder e acaba dando origem às lutas de poder nos relacionamentos. Essas lutas acontecem porque achamos que somos *separados* do outro. Esquecemos que somos feitos do mesmo amor e que compartilhamos o mesmo interesse básico, que é *amar e ser amado*.

“Reconheça todos aqueles que você vê como irmãos, porque somente os iguais estão em paz.”

UM CURSO EM MILAGRES

4. O amor não é especial. Se alguém lhe disser “Eu guardei todo o meu amor para você”, eu recomendo que você dê meia-volta e saia correndo. Por quê? Bem, porque parece que essa pessoa nunca amou alguém antes. O que significa que ela deve desconhecer completamente o amor. E também significa que, para ela, você deve ser uma espécie de cobaia. Sei que pode soar romântico ouvir coisas como “Você é a única pessoa que eu ameí na vida” e “Você é o meu verdadeiro amor”, mas, honestamente, não é assim que o amor incondicional se expressa. O objetivo do amor não é apenas amar alguém; é amar todo mundo. Na realidade, só quando você está disponível para amar todo mundo é que se torna capaz de amar alguém.

Procurar por “uma pessoa especial” cria uma rede infinita e pouco compensadora de relacionamentos especiais, como descreve o livro *Um curso em milagres*. A expressão *relacionamentos especiais* se refere às relações que

veem as pessoas como objetos de amor. Quando tem um *relacionamento especial*, você tende a querer separar seu objeto de devoção do resto da multidão, de modo que vocês possam viver juntos em algum lugar isolado. Assim vocês se afastam da unicidade e se tornam um casal alienado. Um dia percebem que estão fechados para o amor.

“Conforme o nosso amor pelo parceiro aumenta, nosso amor por todas as outras pessoas também aumenta.”

CHUCK SPEZZANO

O amor não é exclusivo. Nos relacionamentos você pode fazer acordos de exclusividade. Por exemplo, você pode fazer sexo só com seu namorado, pode compartilhar determinadas confidências com um único amigo e fazer negócios com apenas um sócio. No entanto, no amor você não pode tentar amar alguém com exclusividade. *Você só pode amar uma pessoa na medida em que estiver disposto a amar todas as outras.* É dessa forma que o verdadeiro amor funciona. Fazer de alguém seu objeto de devoção não leva ao amor; ao contrário, leva à dependência, à posse, ao ciúme, à neurose e a 10 mil outras formas de medo.

5. O amor não é egoísta. Em seu livro *The Power of Unconditional Love* (O poder do amor incondicional), Ken Keyes Jr. aconselha: “Ao pensar em começar um relacionamento, olhe profundamente seu coração e sua mente para descobrir o seu nível de comprometimento com o bem-estar da outra pessoa.”

Nos relacionamentos a dois, o amor às vezes é confundido com o desejo sexual e a paixão. Isso pode causar muito sofrimento. Frequentemente me questionam sobre como diferenciar desejo sexual, paixão e amor. Eis o que respondo:

- **O desejo sexual é um desejo físico.** Ele é cheio de energia física. Tudo que você deseja do seu “objeto de amor” é o que pode obter fisicamente. Você vê o outro basicamente como um mero corpo. Não está interessado em quem ele é em termos emocionais e espirituais.
- **A paixão é um desejo mental.** Ela é cheia de emoção e intriga. Você é obcecado por seu “objeto de amor”. A imagem dele cativa você e o atrai

fisicamente. Da mesma forma que o desejo sexual, você está interessado principalmente no que pode tirar dessa pessoa.

- **O amor é um desejo espiritual.** O amor é cheio de desejo. Você está decidido a conhecer a pessoa como um todo, e não apenas sua imagem. O amor sinaliza que devemos tirar as máscaras e parar de nos esconder. Só então a verdadeira dança pode começar. No amor, o verdadeiro desejo não é sobre o que quero de você, e sim o que quero *para você*.

No amor incondicional, você se preocupa com o bem-estar do outro, não importa qual seja o tipo de relacionamento. A amizade é o núcleo do amor. Pais e filhos aprendem a se amar por meio da amizade que vai além de seus papéis. Um romance sem amizade não dura, mas o amor entre amigos se renova eternamente. Quando amamos de maneira incondicional, desejamos o melhor para o outro. No amor, há gentileza em toda parte e não existe injustiça ou mesquinha.

Como saber se você ama alguém de verdade e se esse alguém ama você? No amor incondicional, *cada um deseja que o outro seja feliz*. A felicidade é sagrada porque é um atributo do amor: quando você está feliz, isso o ajuda a amar ainda mais. Se eu sei que você está feliz e eu também estou, esse é um sinal inequívoco de que o amor está fluindo e de que estamos sendo verdadeiros com nós mesmos. Nunca atrapalharíamos a felicidade um do outro, mesmo que tivéssemos que nos separar. Afinal, acima de tudo, desejamos que as pessoas que amamos sejam elas mesmas, sigam seu coração e vivam a vida que lhes foi designada.

“Amar é desejar o bem do outro.”

SÃO TOMÁS DE AQUINO

♥ capítulo 11 ♥

Eu te amo

Os exercícios sobre o significado do amor podem parecer simples quando descritos no papel, mas quando você se dedica a eles descobre que são muito ricos. Como todos os bons exercícios de autoconhecimento, são uma espécie de pedra filosofal que nos transmite clareza e conforto. Eles são tão enriquecedores que podem transformar seu relacionamento com o amor e, assim, permitir que você experimente mais alegria e menos sofrimento em suas relações.

O exercício do “Eu te amo” pode ser realizado em pequenos grupos, em dupla (especialmente entre casais ou membros de uma família) ou mesmo sozinho. Ele é dividido em três partes. Na primeira, você completa dez vezes a seguinte frase: *Quando digo “Eu te amo”, quero dizer...* Recomendo que você pegue papel e caneta e escreva agora, antes de continuar lendo. Se não for possível, faça o exercício em voz alta ou então dê a resposta em sua mente. Observe quaisquer reações que surgirem em você. Esteja atento às sensações em seu corpo, às emoções em seu coração e aos pensamentos em sua cabeça. Escute a si mesmo, seja curioso e permita-se acompanhar o fluxo.

*“Eu não conheço maneiras de enfeitar o amor; só sei dizer,
diretamente, ‘Eu te amo’.”*

WILLIAM SHAKESPEARE

Como é que você se saiu? Muitas pessoas têm dificuldade para fazer esse exercício. Num dos meus cursos, um advogado chamado Daniel disse ao grupo: “Eu devo ter dito ‘Eu te amo’ para minha esposa 10 mil vezes, mas essa é a

primeira vez que penso conscientemente no significado disso.” Alguns afirmam que essa declaração tem sentidos diferentes dependendo de para quem ela é direcionada.

Essas palavras às vezes são corrompidas no coração das pessoas por causa do tipo de criação que elas tiveram. A enfermeira Claire, por exemplo, me disse: “Acho difícil saber o que significa ‘Eu te amo’ porque minha família nunca dizia isso.” Janice, que é professora, confessou: “Meus pais me obrigavam a falar ‘Eu te amo’ para eles toda noite antes de dormir, mesmo quando eu não queria. Acho que ainda preciso recuperar o significado dessas palavras.” Vários participantes dos meus cursos comentaram que, embora seus pais declarassem seu amor, não se sentiam amados por eles. O significado de “Eu te amo” havia sido distorcido pelo comportamento manipulador, possessivo, crítico ou controlador dos pais.

Essas três palavras simples também podem causar muita confusão nos romances. “Meu primeiro namorado me abandonou depois que eu disse a ele que o amava”, contou Paula. Já Karina me disse que rompeu um noivado porque o rapaz não conseguia dizer “Eu te amo”. Julie reclamou que seu último namorado só dizia que a amava quando queria fazer sexo. Kevin, por sua vez, sente-se pressionado pela namorada: “Quando ela diz ‘Eu te amo’, eu me sinto obrigado a dizer o mesmo para ela.” Carol me falou que, quando seu ex-marido era agressivo e a assustava, ele se desculpava e dizia “Eu te amo” da maneira mais romântica. “A única garota para a qual eu já me declarei me traiu com meu melhor amigo”, lamentou James.

Na segunda parte do exercício, você completa cinco vezes a frase: *Quando digo “Eu te amo”, o que realmente quero dizer é...* O objetivo é ajudar você a ser ainda mais consciente e objetivo sobre o que essas palavras significam. Muitas pessoas afirmam que o sentido delas muda à medida que elas crescem e amadurecem. Michelle, que participou de um curso pela internet, contou: “Olhando em retrospectiva, percebi que costumava dizer isso e torcer para ouvir a mesma coisa como prova de que era digna de ser amada. Hoje em dia não tenho mais essa insegurança e consigo expressar meu amor facilmente por minha filha, por meus amigos, por minha família e por tudo o que existe.”

Na terceira parte, você reflete sobre a coisa mais verdadeira que disse ou ouviu durante as duas etapas do exercício.

“Eu vejo você”

Um dos mitos mais resistentes sobre o amor é que *o amor é cego*. Somente o deficiente visual pode dizer tal coisa. Não amar é que causa a cegueira. Quando alguém diz “Eu te amo” de coração, é porque essa pessoa é uma testemunha da sua essência. Numa tradução simples, “Eu te amo” significa “Eu vejo você”. Ao contrário dos sentimentos impostores – a paixão e o desejo sexual, que oferecem apenas uma percepção parcial –, o amor vê com o coração e enxerga a pessoa como um todo.

“O amor nasce tanto dos olhos quanto do coração.”

JOSEPH CAMPBELL

Quando as pessoas dizem com sinceridade que amam você, não estão se referindo ao seu corpo, à sua dimensão física; elas enxergam a sua alma. O amor não é cego; ele é visionário, pois vê além das aparências. Quem ama sabe que você tem um corpo, mas não acha que você é só isso. Reconhece que você é uma pessoa boa, gentil e amorosa, mas também enxerga além. Identifica sua personalidade, mas sabe que você não é apenas uma imagem ou um conjunto de comportamentos. O amor vê algo mais. *O amor é o que você vivencia quando sua alma vê a alma do outro.*

Eu deparei pela primeira vez com a ideia de que o amor são almas vendo umas às outras quando meu amigo Avanti me deu uma cópia de *Os Upanixades*. Um upanixade é um salmo hindu que explora a natureza da realidade. Aqui, “realidade” significa *tudo aquilo que existe além das aparências físicas*. Um desses textos mais antigos é o upanixade Brihadaranyaka, escrito no século IX a.C. Copiei algumas estrofes do poema em minha velha máquina de escrever, meditei sobre elas muitas vezes e as li em diversos casamentos.

Não é por amor ao marido que o marido é amado,
mas por amor à Alma do marido que ele é amado;

não é por amor à esposa que a esposa é amada,
mas por amor à Alma da esposa que ela é amada;

não é por amor aos filhos que os filhos são amados,
mas por amor à Alma dos filhos que eles são amados;

não é por amor às criaturas que as criaturas são amadas,
mas por amor à Alma das criaturas que elas são amadas;

não é por amor aos deuses que os deuses são amados,
mas por amor à Alma dos deuses que eles são amados;

não é por amor a todos que todos são amados,
mas por amor à Alma de todos que todos são amados.

O amor nos leva do irreal ao real e isso revela um mistério ainda maior: todos aqueles que realmente enxergamos de algum modo já nos são familiares. “Eu te amo” não significa apenas “Eu vejo você”; também significa “Eu reconheço você”. Esse reconhecimento pode acontecer em menos de cinco segundos do primeiro encontro ou gradualmente ao longo do tempo. Quando você ama uma pessoa, deseja saber tudo sobre ela e ainda assim tem a sensação de que já a conhece. No amor, um encontra o outro. No entanto, não é como se dois estranhos se encontrassem pela primeira vez; a sensação é a de dois velhos amigos vivendo um reencontro feliz.

Não é assim? Toda vez que faço um novo amigo me surpreendo com a sensação de familiaridade que tenho em relação a ele. Quando eu tinha 4 anos e meu irmão David nasceu, lembro-me de olhar para ele e pensar: *Meu melhor amigo finalmente chegou*. De onde será que tirei essa ideia? Acredito que no amor haja mais do que as aparências mostram. A primeira vez que vi meus filhos Bo e Christopher tive a sensação de que os conhecia desde sempre. E nunca vou esquecer como, no primeiro encontro com minha esposa Hollie, tive vontade de dizer “Eu já te amo”.

No começo do nosso namoro, escrevi um poema para ela em que tentei expressar essa sensação de “já amá-la”. O poema se chamava “Páginas da minha história” e tinha um trecho que dizia assim:

Por alguma bênção estamos juntos novamente,
como se nunca tivéssemos nos separado.

De algum modo agora você está presente
nas páginas da minha história.

Posso ver você nas pessoas, nos lugares
e nos tempos passados.

Nós sempre estivemos juntos,
sempre e em todos os lugares.

No amor, existe outro nível de visão. “Eu te amo” é como uma saudação que honra nossa conexão essencial. É um reconhecimento de que, quando uma pessoa encontra a outra, elas se tornam apenas um ser. Quando amamos, experimentamos o que o filósofo Martin Buber descreve no livro *Eu e tu* como uma “totalidade de ser”. Nós não nos tratamos como objetos separados (Eu - Tu), mas como expressões do mesmo amor, que é divino e universal. “A verdadeira vida é o encontro”, escreveu Buber. O amor nos ajuda a ver um ao outro e nos dá coragem para sermos vistos.

“Amantes não se encontram em algum lugar. Eles estão um no outro desde o começo.”

RUMI

Existe apenas uma questão que você precisa considerar: *quantas vezes é possível apaixonar-se por alguém à primeira vista?* Quando duas pessoas se encontram no obscuro e secreto território do amor, elas se sentem suficientemente seguras para revelar mais de seu verdadeiro eu uma à outra. Essa é a razão pela qual, no amor, sempre há mais para ver. O amor nos encoraja a continuar olhando até que possamos ver o que ele vê. O amor é o milagre que nos ajuda a encontrar o outro, a nos curar e a amadurecer juntos.

“O amor à primeira vista é fácil de entender. Quando duas pessoas se olham há anos é que acontece o verdadeiro milagre.”

Sam Levenson

“Eu aceito você”

No amor, conseguimos ver um ao outro porque não nos julgamos. “Eu amo você” significa “Eu vejo você” e também “Eu aceito você”. Aceitar outra pessoa é um ato sagrado, que demonstra uma oferta genuína de amor. Visto por esse ângulo, dizer “Eu te amo” é um voto de aceitação entre duas pessoas que afirmam “Não vou julgar você”, “Não vou rotular você”, “Não vou agredir você” e “Não vou condenar você”. Toda vez que alguém diz “Eu te amo”, está renovando esse voto e assumindo o compromisso de ser a presença do amor na vida da outra pessoa.

A ideia de que o amor é uma atitude imparcial e de aceitação incondicional do outro é o princípio central do trabalho de Carl Rogers. Estudei a obra dele no programa de Aconselhamento Avançado que fiz no Sandwell College quando tinha 20 e poucos anos. Rogers defende a “consideração positiva incondicional” como uma atitude a ser cultivada pelo terapeuta, pai, mãe ou amigo que queira vivenciar a verdadeira empatia e compreensão num relacionamento. Essa consideração positiva incondicional é dada às outras pessoas no presente, por quem elas são agora. Não se trata de um prêmio reservado para depois que elas tenham realizado algo que esperamos.

O palestrante Richard Nelson-Jones descreveu a consideração positiva incondicional como uma “atitude de amor”, embora Carl Rogers pouco tenha usado a palavra amor em sua obra. David G. Myers também discutiu o assunto em seu livro *Psychology: Eighth Edition in Modules* (Psicologia: Oitava edição em módulos). Ele escreve que a consideração positiva incondicional é um “ato de generosidade, que nos valoriza apesar de nossas fraquezas”. O próprio Carl Rogers a descreve como a atitude que “melhor ajuda alguém a ser uma pessoa totalmente funcional”.

Essas três palavras – *consideração positiva incondicional* – se tornaram um mantra para mim. *Como é amar alguém aceitando-o incondicionalmente?* Confesso que, na primeira vez em que me perguntei isso, não soube responder. Eu mal conseguia imaginar uma coisa dessas, ainda mais praticá-la. Percebi que minha cabeça estava cheia de opiniões, teorias e julgamentos sobre minha mãe, meu pai, meu irmão, meus amigos, ex-namoradas e diversas pessoas conhecidas. Cada pensamento que eu tinha sobre alguém era um tipo de crítica. Alguns eram mais amigáveis que outros, mas ainda assim eram críticas.

Meu ponto de partida para praticar a consideração incondicional foi aceitar que minha cabeça estava cheia de julgamentos sobre todo mundo que amei um dia. Meu objetivo inicial, portanto, não era acabar com eles, mas mudar minha maneira de encará-los. Para fazer o exercício, eu ficava sentado, visualizava

alguém conhecido e então prestava atenção a cada crítica que viesse à minha mente. Em vez de considerar o julgamento como uma verdade, eu o analisava e me fazia perguntas como:

- *Como posso ter certeza de que esta crítica é justa?* Será que entendi direito toda a situação? Afinal de contas, críticas não passam de ideias, nada mais.
- *E se esta crítica for apenas uma projeção?* Talvez eu esteja vendo algo nessa situação que não seja real. Quem pode me dar uma segunda opinião?
- *O que eu veria se parasse de julgar essa pessoa?* Como eu seria? O que eu experimentaria? O que faria de diferente?
- *Como o amor veria esta situação?* Quando olho pelos olhos do amor e não critico nada, o que vejo?

Como seria não fazer críticas? Meu medo de não criticar nada era me tornar ingênuo; mas, na realidade, eu experimentei uma clareza muito maior. Ao longo do tempo, aprendi que, quando você julga uma situação ou uma pessoa, tudo o que vê são as suas críticas. Mas, quando tem uma atitude baseada no amor, você vê além. Eu ainda fazia críticas, mas não acreditava nelas como antes. Passei a ficar mais interessado em ver o que poderia enxergar se amasse as pessoas em vez de criticá-las. Pouco a pouco, aprendi a confiar que o amor tem sua própria inteligência e sua própria maneira de ver as coisas. Eu poderia pedir ao amor que me ajudasse a ver *o que é ou não é real*, o que é ou não é bondade, e assim por diante.

No início, achei que quando praticava a consideração incondicional eu estava dando um presente a alguém, mas logo percebi que *eu também* recebia um presente. Por exemplo, à medida que fazia menos críticas, eu me tornava mais presente, mais livre e mais receptivo. Da mesma forma, quanto mais eu dava espaço para as pessoas serem elas mesmas, mais elas se sentiam à vontade comigo. É claro que de vez em quando alguém tomava uma péssima decisão, mas sem críticas eu conseguia analisar tudo de maneira serena. Quanto menos eu julgava, mais me sentia conectado a todo mundo. Uma sensação natural de afinidade e consideração assumiu o lugar das minhas antigas opiniões. Desenvolvi relações íntimas nas quais eu conseguia me ver nos outros e conseguia ver os outros em mim.

“O amor não é amor até que seja incondicional.”

MARIANNE WILLIAMSON

Outra experiência de consideração incondicional é prestar atenção à sensação de amar alguém sem ter um motivo especial. Tente fazer esse exercício. Pense em alguém que você ama e descubra dez maneiras diferentes de completar a seguinte frase: *Eu te amo porque...* Perceba como é bom fazer isso. Mas depois pense na mesma pessoa e diga simplesmente “Eu te amo” sem explicar por quê. Repita dez vezes. Qual é a sensação? Para mim, é melhor ainda, pois meu amor não é limitado por uma lista de razões. Acredito que o amor não tem um “porquê” pois não existem condições para o verdadeiro amor.

“Não busque o porquê – no amor não existe por quê, nem razão, nem explicação, nem solução.”

ANAÏS NIN

Alguns dizem que o amor incondicional é um mito, que é impossível amar e aceitar os outros sem ter um motivo. Eu acredito que o amor incondicional pelos outros é totalmente possível se estivermos dispostos a praticar o amor incondicional por nós mesmos. Afinal, é tudo o mesmo amor.

O amor incondicional proporciona a consciência (Eu vejo você) e a aceitação (Eu aceito você) de que todos somos igualmente dignos de ser amados porque somos feitos de um único amor.

“Agradeço a você”

Algumas semanas depois que Hollie e eu começamos a namorar, acordei com uma ideia fixa: eu precisava encontrar um jeito de dizer quanto a amava e como ela era especial para mim. Tive várias ideias, como dar flores, presentes, convidá-la para um jantar romântico, levá-la para viajar no fim de semana, mas

nada disso expressava adequadamente o que eu queria dizer. No final, acabei descobrindo o que deveria fazer e gravei uma seleção de músicas num CD. Todas elas tinham a mesma mensagem básica: *Thank You Girl* (“Obrigado, garota”), dos Beatles, *Thank You #19* (“Obrigado # 19”), de Huey Lewis and the News, *Thank You Love* (“Obrigado, amor”), de Stevie Wonder, e *Thank You* (“Obrigado”), de Alanis Morissette.

Todo mundo que amei – meus pais, meu irmão, meus amigos, minhas ex-namoradas, minha esposa, meus filhos, meus professores – provocou em mim a mesma reação de gratidão. Quando eu digo “Eu te amo” para alguém, o que quero dizer é “Obrigado”. Amar uma pessoa é ter uma profunda consideração pelo que ela é. “Eu te amo” significa “Obrigado por existir”, “Eu me sinto afortunado por conhecer você”, “Obrigado por ser quem você é” e “Eu me sinto melhor em relação ao mundo porque você está nele”. O amor se manifesta como gratidão e, à medida que a expressamos, o amor se espalha.

“Sua alma expressa a si mesma como amor e gratidão infinitos.”

DARREN WEISSMAN

Amar é ter um coração agradecido. Ser grato pela existência de alguém (amar esse alguém) é reconhecer tudo o que essa pessoa lhe dá através da presença dela em sua vida. A gratidão compreende que ninguém pode descobrir sozinho quem é realmente. É através de nossa indivisível relação com o outro que experimentamos nossa capacidade de amar e ser amados.

Se uma pessoa está na sua vida é porque ela tem um presente para você e você tem um presente para ela. Declarar seu sentimento é o mesmo que dizer “Sua presença é uma bênção em minha vida”, “Obrigado por me ajudar a amar e ser amado”, “Obrigado por me ajudar a crescer”. As pessoas que amamos são nossas amigas, nossas professoras e nossas terapeutas. São o balão de oxigênio necessário para nossa jornada.

“Só o afeto é uma resposta adequada para seu irmão. A gratidão é a dívida que temos tanto por seus pensamentos afetuosos quanto por seus pedidos de ajuda, pois ambos são capazes de

trazer o amor para sua consciência, se você percebê-los com sinceridade.”

UM CURSO EM MILAGRES

A gratidão demonstrada pelo verdadeiro amor é sempre um ato de aceitação. Ela mostra que você respeita e acolhe o outro como ele é. Não existem dúvidas em relações assim. Não existem condições no amor, do tipo “Eu o amarei se...” ou “Eu o amarei quando...”. É por isso que as pessoas que você ama não precisam mudar nem muito menos fingir ser diferentes só para conquistar amor e gratidão.

“Pode contar comigo”

Certa vez, tive o prazer de assistir a uma palestra sobre o amor ministrada pelo budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Ele começou a palestra com uma frase que repetiu várias vezes e que usou para finalizar sua apresentação. A frase era: “Amar é estar presente.” Em seu livro *True Love* (Amor verdadeiro), Thich Nhat Hanh afirma: “No budismo, amar é, acima de tudo, estar presente. Se você não está presente, como pode amar?” Ele também diz: “O que você pode dar de mais valioso a quem ama é a sua verdadeira presença.” Estar inteiramente consciente do momento é a melhor maneira de reconhecer a presença do amor.

Quando você diz “Eu te amo”, na realidade está dizendo “Pode contar comigo”. Essa ideia possui muitos aspectos:

Fisicamente, você dá a seus relacionamentos o tempo e o espaço que eles merecem. Quando se coloca à disposição de quem ama, garante que a pessoa receberá sua melhor energia, não apenas as sobras.

Mentalmente, você proporciona aos relacionamentos a atenção que eles precisam para se desenvolver. *Pode contar comigo* significa deixar de lado as ideias do “eu” para escutar, se comunicar e se unir completamente à outra pessoa. Estar disponível é o segredo de ouvir e falar com amor.

Emocionalmente, você tem condições de estar presente *neste momento* para a

pessoa que ama. Nem todo mundo consegue fazer isso. Algumas pessoas estão muito ocupadas para amar. Outras guardam mágoas do passado e, portanto, não são capazes de se colocar à disposição de alguém porque estão emocionalmente indisponíveis.

Espiritualmente, você se sente feliz por se unir aos seus amados na busca deles por amor e autoconhecimento. Você oferece seu apoio sincero ao aprendizado, ao crescimento e ao bem-estar deles, além de enfatizar quanto são dignos de receber amor.

Amar é estar comprometido com o outro e com a relação. Você não pode esperar que o relacionamento melhore se não se comprometer com ele. Quando ama de verdade, você não usa nenhuma máscara, não tira qualquer proveito, está realmente presente e sabe que essa conexão é realmente importante para você. Dizer “Eu te amo” declara sua intenção de estar comprometido – e isso é o mesmo que estar disponível.

Às vezes podemos usar essas palavras para “abençoar” as pessoas. Por exemplo, quando nos despedimos de alguém dizendo “Eu te amo”, é como se estivéssemos dizendo que nosso amor vai junto com ele. Nessa benção, transmitimos nossos melhores votos e oferecemos cuidado e proteção. Reconhecemos que a vida pode ser difícil, que existe sofrimento e que podemos contar um com o outro. Por outro lado, ofertamos o amor para que também possamos nos beneficiar de sua força, orientação e ajuda quando mais precisarmos dele.

Toda vez que sente vontade de dizer “Eu te amo”, você reconhece que o amor está presente. Quando você declara seus sentimentos ao seu filho, ao seu companheiro ou a um amigo, reconhece que está sendo abraçado pelo amor. Em todo relacionamento há desafios, conflitos e momentos em que não conseguimos sentir o amor. Nessas horas, um “Eu te amo” sincero pode resgatar nossa consciência de que

se eu estou presente e você está presente,
então o amor deve estar presente também.

♥ capítulo 12 ♥

Demonstre o seu amor

No verão de 1999, entrei numa livraria e a primeira coisa que notei foi uma velha mesa redonda de madeira com uma seleção de livros de poesia escritos pelo poeta persa Hafiz e traduzidos para o inglês por Daniel Ladinsky. Peguei um exemplar do livro *The Subject Tonight Is Love* (O tema desta noite é o amor) e o folheei aleatoriamente até abrir na página 45, onde encontrei o poema “It Happens All the Time in Heaven” (Acontece o tempo todo no céu), que se tornou um dos meus favoritos.

Isso acontece o tempo todo no céu.
E algum dia
começará a acontecer
na Terra.

Homens e mulheres que são casados,
e homens e homens que são amantes,

e mulheres e mulheres
que dão à luz uma a outra,

se ajoelharão
e carinhosamente
segurarão a mão de seus amores.

Com lágrimas nos olhos,
sinceramente dirão:

“Querido,

Com amor e carinho sempre te amarei”

Como posso ser mais carinhoso com você?

Hafiz escreveu um lindo poema que é também um ensinamento e um exercício. Hollie e eu o escolhemos para ser lido no dia de nosso casamento. Eu já o compartilhei inúmeras vezes em sessões de terapia, palestras e cursos, para ajudar as pessoas a transformar as palavras “Eu te amo” em uma manifestação verdadeira, de modo que as outras se sintam realmente amadas. Aqueles que amamos não precisam ter poderes paranormais para sentir isso: eles vão perceber pela maneira como demonstramos o nosso amor.

Muitas das dificuldades que temos nos relacionamentos não acontecem por falta de amor, mas porque falhamos em demonstrá-lo. O amor está sempre presente, e nossa principal tarefa é expressar esse sentimento de forma que as pessoas possam vê-lo, senti-lo e conhecê-lo. Sociólogos, psicólogos e neurocientistas reconhecem que cada um de nós tem diferentes maneiras de perceber e de demonstrar o amor. Essas “diferenças amorosas” são descritas em diversos modelos e teorias como “estilos de amor”, “tipos de amor” e “linguagens do amor”, por exemplo.

Ao analisar como surgem essas diferenças e o que pode ser feito a respeito, é importante respeitá-las sem fazer com que pareçam insuperáveis. Antes de tudo, amar é um interesse mútuo. Todos nós queremos amar e ser amados. Em segundo lugar, é da natureza do amor querer superar diferenças. E, em terceiro lugar, o poder do amor pode sanar quaisquer diferenças, se quisermos. Além do mais, mesmo que você sinta o amor de maneira um pouco diferente de seu parceiro ou seu filho, nunca será *diferente demais*.

“Eles, que não amam, não demonstram seu amor.”

WILLIAM SHAKESPEARE

A cultura na qual você vive influencia fortemente a linguagem do coração. Se você nasceu no Japão, e não na Índia, ou no Irã em vez de na Noruega, provavelmente terá algumas ideias diferentes sobre o que é o amor e como ele deve ser expressado. A arte, a literatura e os filmes de cada cultura promovem suas próprias metáforas sobre o amor. As políticas voltadas para o individualismo ou o coletivismo também influenciam a relação individual com o amor. E a mídia “vende” o amor de um modo que reflete a economia e os

valores específicos de sua cultura.

As perspectivas culturais sobre o amor têm sido exploradas em muitos estudos nos últimos tempos. A pesquisa feita por Anna Lindstrom e Larry Samovar, que entrevistaram pessoas que cresceram na Índia, no Irã, no Japão, na Noruega e nos Estados Unidos, tem muitas conclusões interessantes, como esta, por exemplo:

Para os japoneses, a palavra *ishindenshin* descreve sua visão do amor. Essa palavra significa comunicar-se de mente para mente ou de espírito para espírito (Tsujimura, 1968). Ainda assim, para a maioria dos ocidentais, o amor envolve a disposição de expressar em palavras e comportamentos os diversos sentimentos e as diversas atitudes que existem sobre a relação (Rogers, 1961).

Estudos semelhantes têm identificado diferenças culturais significativas a respeito do amor. Portanto, um africano que estiver namorando uma chinesa se sairá bem se considerar a herança cultural dela. Quando eu tinha 20 e poucos anos, namorei uma indiana e experimentei na própria pele como o condicionamento cultural influencia a amizade e o amor. No entanto, esse intercâmbio cultural romântico é totalmente possível, o que leva os pesquisadores a concluir que o amor transcende diferenças e fronteiras. Em seus estudos sobre a paixão e o amor companheiro, os psicólogos sociais Susan e Clyde Hendrick mostram que “somos mais iguais do que diferentes”.

Os diferentes estilos de amor também surgem em decorrência das nossas experiências na infância. Conforme vimos no Capítulo 8, a maneira como seus pais se relacionavam um com o outro foi o primeiro exemplo de amizade e a primeira história de amor que você presenciou. Esse foi o seu padrão de relacionamento “normal”. As crianças absorvem quase tudo aquilo que acontece dentro de casa. Você provavelmente tem registrado na memória o tom de voz que seu pai usava quando falava com sua mãe. Deve ter guardado a maneira como sua mãe era afetuosa com ele. Você também deve saber, lá no fundo, com que frequência eles se divertiam juntos, como lidavam com os conflitos, quem sempre lavava a louça, quem tomava a maior parte das decisões e como eles interagiam com os amigos e outros casais.

Durante o crescimento, a sua relação com seu pai e sua mãe também influencia o modo como você percebe e demonstra o amor. Nos cursos que ministro, estimulo os participantes a refletir sobre suas vidas. Faço perguntas

para ajudá-los a identificar os estilos de amor de seus pais e para notar as semelhanças e diferenças em seu próprio estilo de amar.

Seu tipo de personalidade (ou “tipo de amor”) é outra influência significativa sobre a maneira como você lida com o afeto. Teorias da personalidade como Myers-Briggs (baseada na obra de Carl Jung), Análise Transacional (baseada na obra de Sigmund Freud) e FIRO-B (baseada na teoria grega de temperamentos) são úteis para aumentar a percepção de como os diferentes comportamentos demonstram, recusam, recebem e bloqueiam o amor.

“Sem demonstrações exteriores, quem pode julgar um amor secreto?”

JOHN DONNE

A maior parte das teorias da personalidade reconhece uma escala de extroversão-introversão ou algo assim. Segundo essas escalas, a personalidade pode tender para a extroversão ou para a introversão. Por exemplo, você pode ser 60% extrovertido e 40% introvertido, ou 90% extrovertido e 10% introvertido. Uma mãe extrovertida que tem um filho introvertido sairá ganhando se compreender suas diferenças, então ambos se sentirão plenamente amados. Da mesma forma, introvertidos e extrovertidos que estejam namorando precisam reconhecer e respeitar suas diferenças para que os dois se sintam queridos. Veja algumas situações que podem acontecer quando duas pessoas com diferentes formas de amar convivem:

Estilo de comunicação: Sue (uma pessoa extrovertida) expressa seu amor pelo marido Dan (uma pessoa introvertida) dizendo “Eu te amo” e perguntando a ele sobre o seu dia. Dan também diz regularmente que ama e pergunta pelo dia dela, mas não faz isso tanto quanto Sue e raramente toma a iniciativa para falar sobre essas coisas. Às vezes Sue acha que ama Dan mais do que ele a ama. Quando Dan faz uma declaração que não é uma resposta a algo que ela falou, ela se sente amada.

Participação social: Andy (uma pessoa extrovertida) tem um amplo círculo de amigos e considera energizante estar rodeado de gente. Sua esposa Cindy (uma pessoa introvertida) prefere estar junto de poucas pessoas e acha

exaustivo tentar fazer amizade em grupos grandes. Às vezes Cindy teme que Andy a ache chata porque ele sempre insiste em convidar outro casal quando saem juntos à noite. Cindy normalmente concorda para agradá-lo, mas ela só se sente realmente amada quando ele marca um jantar romântico só para eles.

Administrando o ritmo: Alice (uma pessoa extrovertida) muitas vezes fica frustrada com seu filho Charlie (uma pessoa introvertida), de 8 anos, porque o considera lento. Como acha que ele é tímido, Alice criou uma intensa agenda social para ele. Ela acredita que, se não lhe der um empurrão inicial, ele não fará nada. Às vezes Charlie grita: “Mãe, por que estamos sempre correndo tanto?” Alice não acha que tenha pressa. Para ela, seu ritmo é normal. Charlie fica mais feliz quando sua mãe relaxa e dedica algum tempo a ouvi-lo tocar piano.

Intimidade e espaço: Quando Ian (uma pessoa introvertida) se encontra com sua namorada Tânia (uma pessoa extrovertida), às vezes pede que ela deixe o celular em casa. “Desse jeito nós podemos ficar sozinhos”, diz ele. Tânia concorda porque sabe que seu hábito de ficar mexendo no telefone o incomoda. Mas, quando Ian sai para pescar, Tânia pede que ele leve o celular e o mantenha ligado. “Assim eu posso falar com você, se precisar”, diz ela. Ian concorda porque, embora precise de espaço, sabe que é importante para Tânia se sentir conectada.

Franqueza e sinceridade: Suzy (uma pessoa extrovertida) e Martin (também uma pessoa extrovertida) vieram me consultar pois estavam com problemas no casamento. Numa das sessões, o foco foi a comunicação. “Conversamos o tempo todo, mas não falamos sobre tudo”, disse Suzy. Martin reconheceu que eles precisavam se comunicar de uma maneira mais profunda, com mais franqueza e sinceridade. Eles concordaram em programar um tempo livre toda semana (sem TV, sem vinho, sem companhia extra, sem multitarefas) para conversar *de verdade*.

Amor e apoio: Lisa (uma pessoa introvertida) e David (outra pessoa introvertida) foram ao meu consultório quando ela estava fazendo quimioterapia por causa de um câncer. Na tentativa de lidar com o problema, Lisa e David se isolaram em si mesmos. “Sei que ela não está compartilhando todos os seus sentimentos comigo porque não quer que eu

me preocupe. E eu não estou compartilhando todos os meus pensamentos com ela porque não quero assustá-la”, confessou David. Com o tempo, Lisa e David concordaram em se abrir mais um com o outro de modo que pudessem se apoiar mutuamente e se sentir mais amados.

Acima do condicionamento cultural, da educação e da personalidade, o que mais influencia sua maneira de perceber e demonstrar o amor é sua relação consigo mesmo. Quando você duvida de que é digno de amor, fica tão focado em ser amado que pode se esquecer de amar os outros. Da mesma forma, a sua baixa autoestima faz com que as pessoas tenham mais dificuldade de amá-lo – na realidade, mesmo que elas o amem muito, você não percebe por causa da maneira como se sente a respeito de si mesmo. Quanto mais você se ama, mais é capaz de amar e de ser amado por todos.

O mapa do amor

Para compreender como o afeto se expressa em sua vida, você pode fazer um exercício que chamo de “Mapa do Amor”. Pense em cinco pessoas com quem você tem relações significativas e responda às perguntas a seguir sobre cada uma delas. Sugiro que você inclua seus pais, irmãos, parceiro, filhos e amigos. Ou qualquer outra pessoa que considere especial.

*“Para se amar com simplicidade, é necessário saber
como demonstrar o amor.”*

FIODOR DOSTOIÉVSKI

- **De 0 a 10, quão amoroso é esse relacionamento?** Primeiro dê sua opinião sobre a saúde atual dessa relação. Imagine a nota que a outra pessoa daria (se possível, pergunte a ela). Considere a escala como 0 sendo “Sem amor”, 5 sendo “Satisfatório” e 10 sendo “Amando incondicionalmente”.
- **De que maneiras você demonstra seu amor por essa pessoa?** Tente fazer uma lista com pelo menos 10 maneiras.

- **De que maneiras essa pessoa expressa seu amor por você?** Mais uma vez, faça uma lista com pelo menos 10 maneiras.
- **Quando você se sente mais amado por essa pessoa?** Observe o que emociona você. Por exemplo, receber gestos de gentileza, ouvir palavras amorosas, ser tocado fisicamente, obter reconhecimento, cozinhar junto, divertir-se com o outro e assim por diante.
- **Quando os outros se sentem mais amados por você?** Note, por exemplo, se as pessoas são auditivas (gostam de ouvir “Eu te amo”), cinestésicas (gostam de abraços e toques físicos), artísticas (apreciam seus presentes feitos à mão), festeiras (adoram sua espontaneidade) ou espirituais (ficam felizes quando você se interessa pelo que é importante para elas).
- **De que maneiras vocês poderiam ser mais carinhosos e amorosos uns com os outros?** Aqui segue um convite para você ser mais consciente sobre a maneira como demonstra o seu amor. É ainda um convite para começar uma conversa, se isso for possível.

Se desejar, convide seu parceiro, um parente ou um amigo para responder junto com você às perguntas do Mapa do Amor. Nesse caso, você pode dar um passo além e fazer um exercício complementar, terminando a frase “Eu me sinto amado por você quando...”.

Escreva uma carta de amor a alguém a quem você gostaria de demonstrar seu apreço. Seja criativo ao lidar com seus filhos pequenos, contando histórias bonitas, fazendo desenhos coloridos que tragam uma sensação de conforto.

É da natureza do amor exhibir-se. Ele quer ser conhecido, quer se expandir. Nossa missão não é criá-lo nem invocá-lo, pois o amor já está lá. Ele não exige nenhum esforço especial. Tudo o que o amor pede é atenção. Quando estamos atentos, o amor nos mostra como amar os outros. Quando abrimos espaço para o amor, nos aproximamos dos outros. As condições que anteriormente nos afastavam e que se interpunham entre nós e o amor não existem mais. Só o amor está presente. E o amor está aqui porque nós estamos aqui.

♥ PARTE IV ♥

O amor não conhece o medo

Lucy e Cameron se apaixonaram à primeira vista. Eles se conheceram num casamento e sentaram-se à mesa reservada aos solteiros na hora do jantar. Quando a sobremesa foi servida, os dois já estavam encantados um com o outro. A conversa foi maravilhosa. Lucy achou Cameron lindo, brilhante, confiante e forte. Cameron ficou extasiado com a beleza de Lucy, sua inteligência, sua sutileza e sua vivacidade.

Na manhã seguinte, Cameron embarcou num avião para Hong Kong para uma viagem de negócios e ficou fora por seis dias. Durante esse tempo, Cameron e Lucy aproveitaram para descobrir um pouco mais sobre o outro. Cameron ficou sabendo que Lucy tinha 36 anos, nunca tinha se casado e tinha uma filha de 8 anos. Ela falava com a mãe diariamente, mas não via o pai havia anos. Era editora de saúde e beleza de uma revista feminina.

Lucy soube que Cameron tinha 48 anos, era divorciado e tinha duas filhas. Adorava sua mãe, Dotty, e o pai tinha morrido quando ele era jovem. Ele tinha um irmão mais novo, Alfie, e trabalhava num banco.

Ao longo das semanas seguintes, eles saíram para jantar quase todas as noites. Lucy logo apresentou Cameron à sua filha Katie, que o aceitou prontamente. Cameron levou Lucy para conhecer sua mãe, e o encontro foi bom. Três meses depois, ele a pediu em casamento. Era a realização de um sonho para ambos.

Para eles, estar juntos era simples e natural. Tudo parecia perfeito. Ambos desejavam ter se encontrado antes, mas tinham a sensação de estar compensando o tempo perdido com a intensidade do que viviam. Depois do casamento, Lucy e Katie se mudaram para o apartamento de Cameron, que era meio fora de mão

para a escola da menina, mas eles deram um jeito. Lucy e Cameron começaram a procurar uma casa nova para os três. Enquanto isso, ele deu carta branca a ela para que redecorasse o apartamento do jeito que quisesse.

“O curso do verdadeiro amor nunca foi suave.”

WILLIAM SHAKESPEARE

Cerca de dois meses depois, o irmão de Cameron telefonou para avisar que Dotty tinha morrido. Foi nesse momento que tudo começou a mudar. Cameron ficou destruído pelo sofrimento. Lucy tentou consolá-lo, mas seu consolo não ajudou. Ela se sentiu excluída. O tempo foi passando e Cameron não conseguia superar a dor. Lucy ficou assustada e reclamou, dizendo que ele precisava se recuperar. Isso só piorou as coisas, pois eles começaram a discutir. O relacionamento entrou em queda livre.

Isso aconteceu há seis meses. Agora Lucy e Cameron vieram me procurar. Sentados no sofá, me contaram sua história. Ambos pareciam cansados e estavam sofrendo muito. Era nítido que tinham se afastado um do outro. Dava para perceber que os dois estavam com medo de que o amor entre eles tivesse perdido a força ou mesmo acabado. Ambos tinham uma lista de reclamações que queriam me contar. Estavam prontos para sair da relação o mais rápido possível – e queriam que terminasse de forma diferente de seus relacionamentos anteriores.

Quando faço terapia de casal, gosto de começar a sessão fazendo cada um apresentar o parceiro. Em seguida, costumo pedir que eles se olhem e que cada um diga o que acha digno de amor no outro. Também peço que completem dez vezes a frase *Você merece ser amado porque...*, mantendo contato visual. Como você pode imaginar, isso nem sempre é fácil de fazer, mas nunca encontrei um único casal que não conseguisse completar o exercício.

Sempre prefiro fazer essa dinâmica no início da sessão, especificamente antes de o casal começar a se aprofundar nos problemas. Quando Lucy e Cameron fizeram o exercício, voltaram a sentir a conexão entre si. Até se sentaram mais próximos no sofá e deram-se as mãos! O propósito desse exercício não é simplesmente ser positivo, negar a existência do conflito ou encobrir o sofrimento. Pelo contrário, meu objetivo é estabelecer um contexto

afetivo que possibilite um diálogo mais honesto e reconfortante. Quero que os casais se lembrem de que

a essência de quem somos é sempre digna de ser amada,
mesmo que a tenhamos perdido de vista temporariamente.

Se não nos lembrarmos disso, é provável que os dois egos projetem um no outro seus medos básicos de não serem dignos de amor. É assim que nos perdemos e nos afastamos. Só conseguimos ver no outro a imagem que criamos e projetamos a partir de nossos próprios medos. Se não pararmos de enxergar o outro através das lentes dos nossos medos e não começarmos a espalhar o amor, não conseguiremos estabelecer uma relação saudável.

Todo relacionamento humano – não apenas os romances – experimenta uma mistura de amor e medo, amor e conflito, amor e drama, e assim por diante. Quando discutimos nossos problemas, precisamos tomar cuidado com as palavras. Se um diálogo não acontece no contexto do amor, ele não terá um bom resultado. No entanto, se lembrarmos que ambos somos merecedores de afeto, que queremos amar e ser amados e que temos o mesmo objetivo final, podemos ouvir sem ficar na defensiva e falar sem agredir. Não conseguimos chegar a um acordo tentando ter razão, culpando o outro, fingindo inocência, guardando mágoas ou manipulando o parceiro.

Depois que ajudei Lucy e Cameron a estabelecer um contexto de diálogo amoroso, nos dedicamos a uma série de exercícios, alguns dos quais vou apresentar nesta parte do livro. A história deles é bem pessoal, mas qualquer pessoa pode se identificar. Todo relacionamento passa por diversos estágios. Esses estágios são mapeados pelos psicólogos, que às vezes se referem a eles como fases, temporadas e atos (como numa peça de teatro). Em cada ato encontramos desafios, e parte dos desafios é nos abirmos para outro aspecto do amor: sua graça, seu poder, sua majestade, suas qualidades de curativas.

O Primeiro Ato dos relacionamentos amorosos normalmente é *apaixonar-se*. Assim começa a maioria das histórias de amor, da mesma forma que acontece quando fazemos um novo amigo, conhecemos alguém que nos inspira, pegamos nosso bebê recém-nascido no colo ou olhamos pela primeira vez nos olhos de nossos pais. O Segundo Ato é *desapaixonar-se*. Nesse momento, enfrentamos a separação, o medo, a crítica, o sofrimento e a raiva. É nessa etapa que o perdão faz sua entrada decisiva. Depois disso, o Terceiro Ato é *estar amando*. Existem outros atos depois desse, todos levando o herói da história a desistir de seu

próprio ego para conhecer o verdadeiro amor.

♥ capítulo 13 ♥

O princípio do espelho

No curso *Capacidade de amar e ser amado*, realizo uma enquete com os alunos no início de um módulo chamado “O princípio do espelho”. Eu faço duas declarações e os participantes dizem se as consideram verdadeiras ou falsas. A primeira declaração é “É mais fácil amar os outros do que amar a si mesmo”. A segunda, “Quanto mais você se ama, mais fácil se torna amar os outros”. Curiosamente, a maioria dos alunos afirma que ambas são verdadeiras. Como? Apenas uma pode ser verdadeira e a outra *tem que ser* falsa.

A primeira afirmação, “É mais fácil amar os outros do que amar a si mesmo”, é um dos mitos mais comuns sobre o amor. Ela revela um mal-entendido básico sobre a natureza desse sentimento. No início de qualquer relacionamento – o primeiro ato, se você quiser – existe um estado de graça. *Vocês se sentem tão felizes e abençoados por terem se conhecido que quaisquer dúvidas a respeito da capacidade de amar e ser amados ficam suspensas temporariamente.* Conforme o tempo passa, no entanto, essa fase termina e vocês começam a projetar sua autoestima na outra pessoa e no relacionamento. Foi o que aconteceu com Lucy e Cameron. E é o que acontece com todo mundo.

“Se eu me amo,
Eu te amo.
Se eu te amo,
Eu me amo.”

RUMI

Por outro lado, a segunda declaração, “Quanto mais você se ama, mais fácil se torna amar os outros”, é uma das maiores verdades sobre o amor. Existe uma teoria que diz que o amor-próprio o impede de amar os outros. As pessoas que ensinam esse tipo de coisa confundem amor-próprio com egoísmo, vaidade e narcisismo. O verdadeiro amor-próprio é que ajuda você a estender seu amor às outras pessoas. O amor-próprio é o que torna o romance possível. O amor-próprio é o que faz os pais amarem seus filhos sem sentir o peso do sacrifício. O amor-próprio é o que ajuda os amigos a dar e a receber na mesma medida. É o que faz você dizer “Sim” para os outros sem dizer “Não” para si mesmo.

Os relacionamentos são espelhos. No primeiro encontro, parece que somos duas entidades completamente separadas que tiveram a “sorte” de se encontrar. Com o tempo, a intimidade nos aproxima. No final, estamos próximos o suficiente para ver que realmente significamos para o outro. O amor não conhece separação. Nada é separado, afinal de contas. Quanto mais de perto olhamos, mais nos vemos refletidos em nosso parceiro. A beleza que vemos nele é um reflexo de nossa própria beleza. Os medos e as inseguranças dele não são muito diferentes dos nossos. Somos diferentes e iguais ao mesmo tempo. É porque somos tão parecidos que

não podemos amar o outro se não amarmos a nós mesmos.

Todo relacionamento em sua vida é um reflexo da relação que você tem consigo mesmo. Nós nos espelhamos uns nos outros – e isso não é uma metáfora. Nós nos espelhamos por causa de nossa unicidade essencial, do nosso interesse básico compartilhado, que é amar e ser amado, e da natureza da percepção. “Nós vemos as coisas não como elas são, mas como nós somos”, disse o filósofo alemão Immanuel Kant. Percepção é projeção. Vemos todas as pessoas através do nosso filtro de autoconhecimento. Portanto, a maneira como enxergamos a nós mesmos influencia o que enxergamos nas outras pessoas.

Quando conhecemos o outro, também nos conhecemos. Esse é o Princípio do Espelho que funciona em todos os nossos relacionamentos. E, como sempre nos conhecemos, percebemos que em todo relacionamento e em toda interação existem apenas duas coisas acontecendo. Ou estamos

ampliando a verdade básica
“Eu sou digno de ser amado”
ou
projetando o medo básico

“Eu não sou digno de ser amado”.

É isso. Nada mais está realmente acontecendo. Todo o resto não passa de uma narrativa que surge dessa escolha básica. Quando você está consciente de sua própria capacidade de amar e ser amado, naturalmente estende esse amor aos outros e descobre que ele não exige esforço. Entretanto, quando duvida de que merece atrair afeto, você projeta esse medo nos outros e vê o amor como um jogo impossível. Entender como funciona o espelhamento é vital para aprender a amar e ser amado. É a chave para a felicidade e a cura para seus relacionamentos.

Na minha primeira sessão com Lucy e Cameron, sugeri que eles fizessem um exercício baseado no Princípio do Espelho. A seguir apresento os preceitos fundamentais dessa ideia e sugiro que você também faça o exercício, que explico mais adiante.

1. Você leva para os relacionamentos suas experiências passadas. Você leva o relacionamento com você aonde quer que vá. Ele o acompanha em suas interações com todo mundo. O que você acredita sobre si mesmo se projeta em seus pais, irmãos, amigos, parceiros, filhos, inimigos e até em estranhos. Você traz dentro de si o desejo de amar e de ser amado. Traz seu senso de diversão, de sinceridade, sua sensibilidade e qualquer outra qualidade de sua alma. Você também traz as inseguranças e os medos ainda não resolvidos.

Seu passado o acompanha em cada novo relacionamento. Qualquer questão pendente tem grande chance de reaparecer. Para Lucy, a rejeição que sentiu por parte do pai a levou a se sentir rejeitada por Cameron quando ele estava perdido em sua dor. Para Cameron, a dor que ele reprimiu quando o pai morreu explodiu após a perda da mãe. Velhas feridas e lições não aprendidas do passado nos fazem projetar medo, insegurança, agressividade e cinismo nos relacionamentos atuais. No entanto, o amor de uma relação atual pode ajudar a curar o passado. Quando você tem o desejo de se recuperar, tudo é capaz de ser transformado.

2. Quando você acha que está faltando algo no relacionamento, é provável que seja você. Quando uma relação enfrenta um desafio, é tentador achar que ela está cheia de problemas, mas talvez esteja apenas cheia de projeções. A solução para a maior parte dos conflitos é escolher o espelho em vez da lente de aumento. A lente de aumento coloca o foco no outro e, portanto, diz que o relacionamento só pode melhorar se a outra pessoa fizer algo a respeito. O espelho oferece autoconhecimento, o que possibilita que você se comporte de

maneira diferente.

*“Se desejo ser amada como sou, tenho que estar
disposta a amar os outros como eles são.”*

LOUISE HAY

Quando você sentir vontade de culpar alguém por determinada situação, o melhor a fazer é realizar uma autochecagem em busca de quaisquer projeções que estejam comandando o show. Se você não prestar atenção a essas projeções, elas vão continuar a provocar danos em seus relacionamentos. Quando você achar que sua relação está vazia, sem entusiasmo, sem energia ou cheia de pequenos desentendimentos, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- O que não estou sendo?
- O que não estou dando?
- O que não estou escutando?
- O que não estou dizendo?
- O que não estou fazendo?

3. Ninguém pode amá-lo mais do que você se ama. Quando as pessoas não se amam, acreditam que as outras não as amam também. Quando você não se sente digno de amor, as atitudes alheias servem para “comprovar” essa sensação. Por exemplo, se seu pai não lhe telefona, isso significa (segundo você) que ele não o ama; se seu parceiro fica no escritório até tarde, isso significa (para você) que ele o está negligenciando; se seus amigos saem sem você, isso significa (na sua cabeça) que eles não gostam mais da sua companhia, e assim por diante.

Se você não se ama, ainda assim os outros vão amá-lo, porém você vai ter dificuldade de perceber isso. *O modo que você trata a si mesmo é como acredita que os outros também o tratam.* Mais uma vez, é essencial fazer uma busca pelas projeções que estejam atrapalhando sua vida. Antes de acusar alguém de rejeitá-lo, certifique-se de que você não está se rejeitando. Da mesma forma, antes de reclamar que está sendo negligenciado, preste um pouco de atenção em si mesmo. E, antes de pedir que os outros sejam mais compreensivos, seja claro sobre o que está de fato pedindo.

4. Quanto mais você se ama, mais você reconhece quanto é amado. Quando você perde o contato com sua capacidade de amar e ser amado, tenta transformar a outra pessoa em sua fonte de amor. Você busca no outro a certeza de que merece ser amado, mas não consegue encontrar porque não consegue vê-la em si mesmo. Você tenta se transformar em alguém digno de receber amor para conquistar a aceitação dos outros, porém nega aprovação a si mesmo. Se você não se amar, sempre ficará com a sensação de que ninguém o ama o suficiente. Colocando a coisa de outra forma: até que você aprenda a se amar, não conseguirá ver quanto as pessoas realmente gostam de você.

“Você nunca se sentirá amado a não ser que ame a si mesmo.”

ARNAUD DESJARDINS

O amor que você tem pelos outros é uma demonstração do amor que você nutre por si mesmo. É tudo o mesmo amor. O amor que você sente no fundo do seu coração é o mesmo que dá para as outras pessoas. Quando você bloqueia seu amor-próprio, interrompe o fluxo de sentimentos para os outros. Quando deixa de amar os outros, sente-se indigno de ser amado. É tudo o mesmo amor.

5. Quanto mais você se ama, mais é capaz de amar os outros. Identificar-se com o medo básico “Eu não sou digno de ser amado” prejudica as suas relações e pode levá-lo a magoar as pessoas que ama. Por exemplo:

Quanto menos você se ama, mais crítico se torna em relação aos outros.

Quanto menos você se ama, mais acusa os outros de não amá-lo.

Quanto menos você se ama, mais torna difícil para as pessoas o amarem.

Quanto menos você se ama, mais tenta controlar seus relacionamentos.

Quanto menos você se ama, mais testa o amor das outras pessoas.

Quanto menos você se ama, mais reclamações tem sobre os outros.

Quanto menos você se ama, mais teme se comprometer com o amor.

Quanto menos você se ama, mais na defensiva você fica.

Quanto menos você se ama, mais tentar mudar os outros.

Por outro lado, quando se identifica com a verdade básica “Eu sou digno de ser amado”, você descobre a dádiva do amor-próprio: *quanto mais você se ama, mais é capaz de amar os outros*. Quanto mais digno de amor você se sente, mais amor injeta no relacionamento, menos tem a sensação de que algo está faltando, mais aberto fica para receber amor, menos bloqueia o fluxo de sentimentos, mais se torna capaz de amar os outros. Mais importante ainda: o amor-próprio o ajuda a manter o equilíbrio e o controle quando o relacionamento está passando por uma crise.

Ao compartilhar esses cinco princípios do espelhamento com Lucy e Cameron, pedi que eles fizessem um exercício chamado “Diga-me o que você faz para dificultar a tarefa de amá-lo”. Esse exercício é maravilhoso para eliminar as projeções indesejáveis dos relacionamentos. O autoconhecimento que ele proporciona pode evitar muito sofrimento. Eliminando as projeções de sua mente, você consegue ver que o amor não é difícil; *são os bloqueios que criamos que dificultam o amor*.

Quando Lucy e Cameron fizeram o exercício, a resposta dele à questão foi: “Eu me distancio das pessoas quando fico triste.” A de Lucy foi: “Quando as pessoas ficam tristes, eu me culpo e me sinto abandonada.” Ao longo da sessão, ambos conversaram de maneira delicada e se abriram para um novo nível de amor, de paixão e de amizade.

♥ capítulo 14 ♥

Amor e medo

Fiz minha primeira palestra sobre o amor em Nova York, num domingo em novembro de 1998. Eu tinha 33 anos e achava que aquela era uma ótima oportunidade de revisar o que havia aprendido até então. Chamei a apresentação de “Amor, náusea e a sabedoria para entender a diferença entre eles”, o que pareceu bastante adequado, levando-se em consideração a ansiedade que eu sentia antes de subir ao palco. Baseei-me na análise que vinha fazendo havia cinco anos do livro *Um curso em milagres* e concentrei-me principalmente na relação entre o amor e o medo.

Um curso em milagres ensina que existem apenas dois estados espirituais básicos, o amor e o medo: “O que não é amor é sempre medo, e nada além.” Ele afirma que em qualquer momento você tem apenas uma opção a fazer, que é estar amando ou estar com medo. O amor emana do sentimento de unicidade e da mente de seu Eu Incondicional; o medo surge do sentimento de solidão e é como o ego pensa. O amor é descrito como algo normal; o medo é aprendido. Quando você opta pelo medo, o amor parece não ser suficiente, mas, quando você opta pelo amor, ele pode ajudá-lo a curar todos os medos.

“Nascemos com o amor. O medo, aprendemos aqui.”

MARIANNE WILLIAMSON

Sua opção básica é amar ou temer. Em todas as minhas leituras, nunca me deparei com uma descrição tão simples da experiência humana. Poderia ser realmente verdade? Durante anos me ensinaram a acreditar que a mente é um

labirinto cheio de armadilhas, com corredores longos e escuros e apenas uma ocasional janela de luz. Aprendi que a mente é complexa e impenetrável, feita de uma variação singular de estados racionais e emocionais. *Um curso em milagres* nega tudo isso. Ele diz que nossas mentes são iguais porque estão ligadas e que todos nós vivemos o mesmo drama de escolher diariamente entre o amor e o medo.

Se essa teoria é verdadeira, então também deve ser verdade que *tudo o que experimentamos é consequência de termos escolhido o amor ou o medo*. Comprovei essa ideia ao observar com atenção minhas atitudes e as respostas aos acontecimentos cotidianos. Veja o que percebi: sempre que eu me sentia bem, o amor estava envolvido de algum jeito. Por exemplo, a autoaceitação, o apreço, a gentileza, o perdão e o altruísmo são formas de amor. Quando eu escolhia o amor de maneira consciente, sentia-me mais ligado às pessoas, mais aberto, mais vivo e mais feliz.

Por outro lado, sempre que eu me sentia mal era porque estava com medo. Descobri que a insegurança é uma manifestação do medo, assim como a baixa autoestima, a impaciência, a inveja, o ciúme, a agressividade, a competitividade e o ceticismo. Percebi que a mania de criticar as pessoas tem origem no medo e que a culpa é o temor buscando uma solução. Compreendi que o medo aumenta quando paramos de amar, o que também nos faz sentir sozinhos, deprimidos e incapazes.

Um único medo

No meu estudo sobre a escolha entre amor e medo, deparei com outra ideia que tornou tudo ainda mais simples. Se é verdade que existe um único amor, então também deve haver um único medo. O amor pode se expressar de mil maneiras diferentes, mas é sempre o mesmo amor; assim, talvez o medo também possa se expressar de mil maneiras e continuar sendo o mesmo medo. Visto desse modo, todo amor é uma extensão da verdade básica “Eu sou digno de ser amado” e todo medo é uma projeção do medo básico “Eu não sou digno de ser amado”.

Um curso em milagres diz que “nada além de você mesmo pode torná-lo temeroso ou amoroso, porque nada está fora de você”. Amor e medo estão em você. O medo básico de não ser digno de amor não existe de verdade; existe apenas em sua mente. É apenas uma ideia, e por isso não tem nenhum poder. Se

você não lhe der atenção, ela pode desaparecer. Mas, se você se apegar, ela se fortalece. Quanto mais forte a sua identificação, mais assustadora a ideia se torna. Acreditar que esse medo é verdadeiro é a base da autorrejeição.

O medo de não merecer ser amado é a razão principal de uma pessoa deixar de amar a si mesma. Por exemplo, Olivia, de 34 anos, tem medo de nunca se casar porque tem uma doença sexualmente transmissível; Barry, um soldado de 26 anos, está convencido de que nunca encontrará o amor porque ninguém quer um homem que perdeu as pernas na guerra; e Daphne, uma viúva de 55 anos, teme ser velha demais para se apaixonar novamente.

Quando você sentir medo, pergunte-se: *Quem está com medo?* O seu Eu Incondicional ou a sua autoimagem? Observe qual “eu” o está julgando, qual acredita que o medo é real e qual não acredita. Quanto mais você analisa o medo, mais facilmente percebe que não há nada ali. Continue olhando e verá que não há nada a temer.

*“A necessidade de reconhecer o medo
e de enfrentá-lo sem disfarces
é um passo crucial na desconstrução do ego.”*

UM CURSO EM MILAGRES

Medo de amar

Assim como eu, meu amigo e mentor Tom Carpenter estuda os ensinamentos do livro *Um curso em milagres* diariamente. A orientação dele me ajudou a ver que o medo básico é a raiz de todos os outros medos. Sentir-se indigno de ser amado faz com que você tenha medo de nunca encontrar o amor – e também faz com que sinta medo do próprio amor quando finalmente o encontra.

“No amor não há temor.”

JOÃO 4:18

Quando você aceita que é digno de ser amado, dá as boas-vindas ao amor em sua vida sem medo algum. Você ama sem hesitação e se permite ser amado sem resistência. Você consegue ver que o amor é seguro, porque não há temor algum embutido nele. No entanto, quando o medo básico surge, ele distorce sua visão de modo que o amor pareça perigoso. Na verdade, o amor não é ameaçador. O que é ameaçador é o medo de amar.

O medo se projeta em tudo o que ele vê.

O medo se projeta em você. Quando você pensa que não é digno de ser amado, não está vendo quem realmente é; está vendo uma imagem assustadora de si mesmo. Quando acredita que essa imagem assustadora é você, é assim que pensa que o amor o vê. O medo percebe isso e faz com que você creia que precisa se transformar em uma versão mais interessante de si mesmo, mais atraente e mais digno de ser amado. Mas, quando você se vê pelos olhos do amor, sabe que não há nada a temer.

O medo se projeta no amor. Quando o medo olha para o amor, dá a ele todos os seus atributos. Assim, o medo vê o amor como um espelho de suas crenças ameaçadoras. Por exemplo, o medo de “não ser suficiente” é visto como “o amor não é suficiente”; a crença de que “eu não mereço ser amado” se torna “para ter amor, é preciso fazer por merecer”. O que você está vendo não é o amor, é o medo projetado no amor.

O medo se projeta em seus relacionamentos. Observe do que você tem medo. Você provavelmente fica mais assustado com sua própria antecipação dos problemas que poderá enfrentar. O medo teme tudo o que pode acontecer em um relacionamento. Por exemplo:

E se eu me magoar?
E se eu for rejeitado?
E se não der certo?
E se eu perder minha identidade?
E se não for seguro para mim?
E se eu perder a minha liberdade?
E se eu for traído?
E se não durar?

Por que o ego tem tanto medo do amor? Eu me fiz essa pergunta um milhão de vezes. Primeiro, é importante lembrar que meu ego não sou eu; é apenas uma imagem. O verdadeiro “eu” não teme o amor porque é feito de amor. No entanto,

quando acredito que não sou digno de ser amado, tudo parece assustador, inclusive o amor. Amor e medo não podem coexistir. O ego entende que, quando há amor, o medo perde a força e que, conseqüentemente, quando há amor, não existe ego.

O amor cura o medo

Todos os meus amigos se apaixonaram antes de mim. Alguns se apaixonaram muitas vezes. Eu não. Até tentei, mas não consegui. Meus amigos me diziam que eu estava com medo do amor. Eu só queria que ele fosse real. E assim esperei o verdadeiro amor. Quando finalmente me apaixonei, me senti fantástico por uns cinco dias. Depois disso, me senti péssimo. Eu não esperava isso. Cancelei o encontro com a garota. Não retornei as ligações dela. Precisava de um tempo para pensar. O que havia de errado comigo? O amor não devia ser assim. Acabei resolvendo abrir o jogo com a minha namorada. “Eu te amo e estou apavorado”, confessei. A resposta dela foi: “Eu também.”

Duas semanas depois, estávamos participando de um workshop ministrado por Sondra Ray chamado “O amor está se deixando levar pelo medo”. Durante três dias, Sondra orientou 40 pessoas sobre como usar mecanismos físicos, emocionais e espirituais para ter menos medo e mais amor. Seus ensinamentos foram valiosos para mim. O princípio central de seu trabalho, e a maior lição que aprendi, foi que:

o amor traz à tona tudo o que é diferente dele
com o objetivo de cura.

Amor e medo têm efeitos opostos. O efeito principal do medo é impedir que você veja onde o amor está presente, ao passo que o amor o ajuda a perceber onde está o medo. O amor o deixa consciente. Ele acende uma luz em sua mente. Coloca tudo em perspectiva, permitindo que você enxergue tudo que está oculto. Como o amor não condena, tudo pode se revelar. O amor expõe seus medos, suas culpas secretas, suas feridas não curadas e qualquer outro sentimento negativo que bloqueie a consciência de que ele está presente.

“O amor cura o medo”, disse Sondra. Num relacionamento verdadeiramente afetuoso, a outra pessoa derrama amor sobre você de modo que seu

relacionamento consigo mesmo fique em destaque. O amor mostra o que você realmente pensa a seu respeito. Como amor e medo não podem coexistir, você não pode ser amado por alguém e continuar acreditando que não é digno de ser amado. Da mesma forma, você não pode dizer sim ao amor e continuar se criticando, rejeitando ou julgando. O amor suscita o debate, fazendo perguntas do tipo:

Você é digno de ser amado?
Você está disposto a colocar o amor em primeiro lugar
em seus relacionamentos?
Você está aberto para amar outras pessoas?
Está aberto a se permitir ser amado?
Quanto amor é possível, e quanto é demais
para ser verdade?

Quando alguém o ama e o aceita de maneira incondicional, isso traz à tona seus maiores medos sobre o amor. Por exemplo, se você acha que o amor é algo que está fora de você, terá pavor de perdê-lo. Se acredita que o amor tem segundas intenções, vai se armar contra ele. Ou, se temer que o amor não dure, vai tentar controlar a relação para mantê-la protegida. Por isso, você precisa escolher entre amor e medo, amor e cinismo, amor e postura defensiva e amor e ego.

O que aprendi com Sondra é que o amor é a melhor atitude para enfrentar os medos. Quando sentimos medo, devemos ter uma atitude amorosa e analisar se ele faz sentido. Por exemplo, se você teme se comprometer com alguém, talvez o medo esteja lhe dizendo “Ele não é bom para você”.

Susan participou recentemente de um de meus cursos. Ela tem 25 anos e é noiva de Dan, de 38 anos que é viciado em heroína e se recusa a receber ajuda. Ela me disse: “Tenho medo de que nosso casamento não dure.” Às vezes o medo tem razão. No momento em que Susan parou de julgar o medo, começou a ter clareza de seus reais temores. À medida que enfrentou seus medos com amor, teve clareza sobre o que fazer a seguir.

A consciência do amor ajuda você a olhar para o medo e ver se existe mesmo alguma coisa lá dentro. Você não pode chegar à verdade se evitá-lo ou julgá-lo. O amor o expõe, permitindo que examine se existe uma mensagem ou uma lição escondida por trás dele. É assim que o amor cura o medo. É assim que ele ajuda você a estar totalmente presente e aberto para a vida.

O amor traz à tona tudo o que é diferente dele para que você possa abandonar o medo e tornar-se mais afetuoso.

♥ capítulo 15 ♥

O amor não magoa

“Foi a primeira vez que eu me apaixonei, e aprendi muito. Antes disso eu nunca tinha pensado em me matar.”

STEVEN WRIGHT, COMEDIANTE

“Se você pudesse ensinar a seus filhos apenas uma lição sobre o amor, qual seria?” Essa pergunta foi feita a mim recentemente numa entrevista que dei para uma rádio. É uma ótima pergunta, que realmente me fez pensar. Como você a responderia? Eu poderia ter dado muitas respostas, mas, como tinha que escolher apenas uma, disse uma coisa que aprendi com meu amigo Chuck Spezzano: “Se magoa, não é amor.”

Conheci o trabalho de Chuck no verão de 1998, quando descobri o livro que ele publicara de forma independente. O título era *If It Hurts, It Isn't Love* (Se magoa, não é amor) e ele consistia de 366 meditações diárias sobre a psicologia e a espiritualidade do amor. Fiquei tão inspirado pelo que li que indiquei o livro para ser publicado pela minha editora na época. Escrevi um prefácio à nova edição e ajudei a divulgá-lo. Volto a ele diversas vezes; é uma das minhas obras prediletas sobre o amor.

Como a maioria das pessoas, experimentei uma mistura de alegria e sofrimento em meus relacionamentos. O sofrimento, em geral, estava associado àquelas que eu mais amava. A metáfora que descreve o amor como uma flor com espinhos parecia perfeita para mim. Eu acreditava que o amor era a maior das alegrias, assim como o pior dos infortúnios. Nunca questionei essa ideia até conhecer o trabalho de Chuck.

A partir daí, comecei a reexaminar minhas ideias sobre a relação entre amor

e sofrimento. Quando prestei atenção, percebi que *os dois não são a mesma coisa*. O amor é sempre o amor. Nada mais. Ora, se o amor é feito apenas de amor, é impossível que ele cause mágoa ou dano. A pergunta então permanece: se não é o amor que nos magoa, o que é?

“O sofrimento é apenas uma lição que ainda não foi aprendida”, diz Chuck Spezzano. “É a maneira que sua mente arruma para dizer que você errou.” Portanto, o que magoa são os erros que cometemos no amor. Por exemplo, a dor da traição é provocada pela falsidade, não pelo amor; a dor da perda é provocada pelo apego à matéria, não pelo amor; o sofrimento causado por um conflito vem de uma necessidade não atendida, e não do amor. Ou seja, o que machuca não é o amor em si, mas nossas ações e reações, nossos medos, nossa descrença e nossa resistência ao amor.

“O amor não pode criar sofrimento; ele é a cura do sofrimento.”

MIKE GEORGE

Você experimenta a dor quando está pensando, sentindo ou se comportando de um jeito não afetivo. Quando você traz uma consciência amorosa para o sofrimento, consegue ver o que o magoa. A seguir, apresento a Lista Básica do Amor Verdadeiro, que identifica os 10 erros mais comuns sobre o amor que podem trazer sofrimento aos relacionamentos. Essa lista vai fazê-lo ver os equívocos que está cometendo, reconhecer a verdadeira causa da dor, aprender as lições necessárias e, acima de tudo, escolher um caminho melhor.

Lista Básica do Amor Verdadeiro

1. Isso é amor ou medo? O medo básico de não ser digno de ser amado é a principal causa de todo sofrimento. Quando você se identifica com ele, provoca muitas lágrimas. O medo não é verdadeiro, mas, se você acreditar nele, lhe dará poder. Sentir-se indigno de amor faz com que você rejeite sua eterna beleza e se torne apenas um personagem, na esperança de que isso atraia a afeição dos outros. No entanto, como rejeitou a si mesmo, você teme que todo mundo o

rejeite também, principalmente quando souberem a verdade a seu respeito.

Quando você acredita que não merece ser amado, se fecha, fica na defensiva e se comporta de maneiras nada afetuosas, que só aumentam sua dor. Você também sofre quando o medo parece triunfar; por exemplo, quando o amor “muda” na relação, quando ele não parece ser suficiente e quando o relacionamento termina. Seu maior medo é que o amor tenha abandonado você. Em outras palavras, quando a relação está passando por algum tipo de crise, você acredita que o amor o rejeitou. Sua vontade é rejeitá-lo também. Entretanto, quando você para de amar, sofre ainda mais. Apenas amando você pode enfrentar o medo, curar o sofrimento e seguir adiante.

“A causa de seu sofrimento é que você não ama o suficiente.”

CAROLINE MYSS

2. Isso é amor ou dependência? Muitos psicólogos veem a dependência como uma das principais fontes de sofrimento. Eles nos aconselham a não depender de ninguém para não nos machucarmos. Uma maneira de neutralizar o medo da dependência é ser totalmente independente dos outros. No entanto, isso causa o mesmo sofrimento. A independência se parece com a liberdade, mas na realidade é um beco sem saída. Ela nos isola. Imagine se você não tivesse nenhum relacionamento em sua vida. Isso pode até soar interessante em alguns momentos, mas na maior parte do tempo não dá nem para imaginar viver assim. Precisamos nos relacionar para crescer e evoluir. Aprendemos a amar e a ser amados por meio das interações com as outras pessoas.

A dependência saudável nos permite pedir ajuda, nos abrir aos outros e não tentar tocar a vida sozinhos. A dependência doentia acontece quando nos sentimos indignos e vemos os outros como fonte de amor. Isso nos leva a atribuir aos outros a responsabilidade de fazer com que nos sintamos merecedores de amor. Acreditamos que é tarefa deles nos fazer sentir plenos, seguros e conectados ao mundo, bem como curar nossas feridas e nos valorizar. Inevitavelmente, no entanto, quando tornamos alguém nossa fonte de amor, também o transformamos em nossa fonte de sofrimento. Ninguém pode fazer outra pessoa se sentir digna de ser amada. É uma tarefa impossível.

As pessoas podem inspirar você a se sentir digno de ser amado, mas não podem

fazê-lo se sentir assim. Ter consciência do seu valor é obrigação sua, de mais ninguém.

3. Isso é amor ou apego? Você consegue saber a diferença entre se sentir *conectado* ou *apegado* a alguém?

Quando você ama uma pessoa, sente uma conexão que desafia as leis da física. Você se sente ligado a ela desde o primeiro momento em que a conheceu. Vocês se sentem conectados mesmo se morarem a quilômetros de distância, se ficarem muito tempo sem se falar ou mesmo se um está na Terra e o outro já partiu.

Quando você tem apego por uma pessoa, pode até achar que o amor os conecta, mas grande parte do que você sente é medo, ansiedade e dor. O apego exige que a relação mantenha sempre a mesma forma. O sofrimento surge quando essas exigências não são cumpridas e os relacionamentos mudam. Os filhos crescem e saem de casa. Os pais se divorciam e saem de casa. Nosso melhor amigo se casa e se afasta. Nós nos casamos e nos divorciamos. Pessoas que amamos morrem. Sofremos pela perda da “forma” com a qual nos sentíamos seguros. Isso é compreensível, mas é importante lembrar que não existe perda no amor – não quando você se sente realmente conectado com o outro.

4. Isso é amor ou expectativa? O que você espera de sua mãe? O que você espera de seu parceiro? E de seu filho? E do mundo? Sempre que suas expectativas não são atingidas, você se sente desapontado, abandonado, zangado e magoado. As expectativas parecem inocentes, mas trazem objetivos secretos, planos e exigências para conseguir alguma coisa. Cada expectativa é definida por um determinado período, e, se você não conseguir o que quer nesse tempo, a bomba explode.

As expectativas são baseadas no medo. Elas são um esforço para agarrar o que deseja, em vez de esperar que a coisa venha até você. Quanto mais você teme não conseguir o que quer, mais expectativas inclui na lista. As expectativas são frustrantes porque surgem a partir de uma atitude que bloqueia a receptividade. Elas criam uma barreira entre você e o outro. O amor não aceita reivindicações porque uma atitude amorosa é baseada em *ser*, e não em *dar* e *receber*. Em outras palavras: o amor o ajuda a ser o que você quer dar e receber.

Veja uma lista de expectativas comuns que provocam sofrimento nos relacionamentos. Cada expectativa que você elimina de sua lista o liberta para amar e ser amado.

- Eu espero ser amado por todos.
- Eu espero que as pessoas que eu amo me amem também.
- Eu espero que as pessoas que eu amo me amem mais do que as outras.
- Eu espero que os outros saibam como preciso ser amado.
- Eu espero que as pessoas me amem da maneira que eu as amo.
- Eu espero que as pessoas que eu amo saibam dos meus sentimentos.
- Eu espero que os outros me amem sem segundas intenções.
- Eu espero que os outros me amem sem me fazer sofrer.
- Eu espero que os outros me amem todo o tempo.

5. Isso é amor ou uma troca? “Você não pode ficar magoado a não ser que esteja dando com o objetivo de receber”, diz Chuck Spezzano. Imagine que você está andando na rua. Uma pessoa desconhecida se aproxima, você sorri, diz “Olá” e ela não responde. Como você se sente? Você se sente tolo? Se sente rejeitado? Fica ofendido por ter sido ignorado? Se você sente qualquer tipo de mágoa, é porque esperava que aquela pessoa lhe desse algo. Seu “Olá” não foi uma saudação; foi uma troca. O que você queria? Atenção? Conexão? Amor?

Quando você dá amor para conseguir amor, a relação acaba em lágrimas. O amor não é algo para ser conseguido. Você não pode ter o amor das pessoas da mesma forma que consegue uma lata de refrigerante em uma máquina. Se você dançar nu na frente das pessoas, é provável que consiga atenção e até alguns aplausos, mas não amor. Se você dá amor para tê-lo de volta, acaba se sentindo desapontado e ressentido. Quando você dá amor sem cobrar nada, sente-se digno de ser amado, sem se importar com o retorno.

6. Isso é amor ou sacrifício? Existem dois tipos de sacrifício: o doentio e o saudável. Um é baseado no medo e o outro no amor. Saber a diferença entre eles é o segredo para entender como amar e ser amado.

Ao longo dos anos, aconselhei muitos casais que tentaram usar o *sacrifício doentio* para salvar um casamento. Essa técnica parecia funcionar num primeiro momento, mas o amor e a desonestidade são inimigos. Já vi namoradas tentando se diminuir para resolver disputas de poder e evitar a rejeição do parceiro. Já vi crianças adoecerem numa tentativa desesperada de salvar a relação dos pais. Já vi homens de negócios quase se matarem para defender seus interesses. O sacrifício doentio muitas vezes é bem-intencionado, mas não é eficaz porque é baseado no medo, e não no amor.

O *sacrifício saudável* é diferente. Para ser feliz num relacionamento, você

tem que estar disposto a sacrificar o medo pelo amor, a independência pela intimidade, o ressentimento pelo perdão, velhas feridas por novos começos, e assim por diante. Mas também precisa parar de fazer concessões e aprender a ser você mesmo. Você faz concessões quando não é verdadeiro consigo mesmo, quando finge, quando não reclama, quando não pede o que quer, quando não ouve a si mesmo e quando não se permite receber. Lembre-se de que *qualquer coisa que você queira conquistar com o sacrifício doentio também pode ser alcançada sem ele*.

7. Isso é amor ou encenação? Duas pessoas que se relacionam representam diversos papéis. Eles são intercambiáveis, espontâneos e inofensivos quando ambos estão felizes. No entanto, quando as coisas não estão bem, os personagens se tornam mais fixos e rígidos. Eles marcam sua posição e seu ponto de vista no relacionamento. Isso é doloroso, pois você já não sente que faz parte da mesma equipe. Esse distanciamento pode provocar disputas de poder e mais conflito.

Os personagens rígidos em geral são criados na infância, tendo origem no medo de não merecer amor ou na crença de que não é amado o suficiente. Interpretar um personagem é uma estratégia para conquistar afeto e afastar o sofrimento. Infelizmente, *essa tática evita que você seja capaz de dar e receber amor*. Quando existe um problema no relacionamento, seu dever é descobrir que personagem você está interpretando e pensar nas coisas boas que poderiam acontecer se parasse de representar esse papel.

8. Isso é amor ou manipulação? Você já tentou mudar seu parceiro? Como se saiu? Ele ficou grato? Imagino que você não tenha recebido um bilhete de agradecimento por seus esforços. Você já tentou mudar seus filhos? Eles foram receptivos? Crianças são bons aprendizes, a não ser quando não se sentem amadas. Você já tentou mudar seus pais? Alguém já tentou mudar você? Como se sentiu a respeito disso? Você se sentiu mais amado? Você está sentindo mais amor por essa pessoa que quer mudá-lo?

Um erro comum nos relacionamentos é a crença de que o amor vai acabar mudando a pessoa. *Você não pode amar alguém e querer que ele mude*. Para começar, quando você tenta mudar as pessoas, elas não se sentem amadas. No máximo, sentem-se julgadas e rejeitadas. O amor não tenta mudar os outros porque não vê falhas na verdadeira essência de ninguém. O amor pode ajudar a pessoa a se desenvolver e a revelar o que ela tem de melhor, mas você não verá esse lado se não amá-la incondicionalmente. O paradoxo do amor é que *quando*

you leave wanting that the other change is because you changed, and this change makes you love it even more.

Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Estou amando essa pessoa ou estou tentando consertá-la?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando melhorá-la?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando salvá-la?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando curá-la?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando instruí-la?

9. Isso é amor ou controle? “Quando um homem e uma mulher se casam, eles se tornam um. O problema começa quando eles tentam decidir qual dos dois eles serão.” Essa piada reflete um problema comum nos relacionamentos, que é a disputa de poder. Isso acontece não apenas entre casais, mas também entre pais e filhos, entre irmãos e até mesmo entre amigos. Em qualquer relação, as pessoas precisam desistir de tentar controlar uma à outra para poderem experimentar a amizade e o amor verdadeiros. Quando uma disputa de poder é resolvida, ambas as partes se sentem mais iguais, mais conectadas e mais amadas.

O controle é uma forma de medo. Quando você tem vontade de controlar o relacionamento, é porque está com medo de perder o amor do outro. Infelizmente, quanto mais você tenta dominar a relação, menos amoroso se torna. Se apenas um de vocês estiver autorizado a assumir o comando e tomar decisões, pode estar certo de que terão problemas. Se você controla demais uma pessoa, ela fica menos interessante e atraente aos seus olhos. Um relacionamento regulado não é divertido, não tem energia, não tem vida.

Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Estou amando essa pessoa ou estou apenas evitando correr riscos?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando protegê-la?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando me proteger?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando manter a paz?
- Estou amando essa pessoa ou estou tentando prendê-la?

10. Isso é amor ou autodefesa? Se você acredita que o amor magoa, terá medo de amar e de ser amado. O medo de amar faz com que você queira se proteger do amor. Seu ego cria um arsenal de defesas que o impede de se entregar demais ou com muita facilidade. Você utiliza essas defesas para se sentir seguro, no controle e protegido emocionalmente.

Até entender que o amor não provoca sofrimento, essa será sempre a sua impressão sobre ele. Se você estiver disposto a mudar a forma como o vê, pode começar a experimentá-lo de maneira diferente. Quando você abre sua mente para a crença de que o amor não machuca, para de ter tanto medo de amar. À medida que você começa a desativar algumas de suas antigas defesas, verá o curso do afeto fluir com mais suavidade. Toda vez que você elimina uma mágoa, sente mais amor. No fim, a ausência de autodefesas o deixa aberto para uma experiência de amor de verdade.

*“Só uma palavra nos liberta de todo o peso e da dor
da vida; essa palavra é o amor.”*

SÓFOCLES

♥ PARTE V ♥

O amor é a resposta

Quando meu amigo Andy Thrasyvoulou me convidou para passar um fim de semana num retiro no monte Athos, a “montanha sagrada” da Grécia, pareceu uma resposta às minhas preces. Na época, eram concedidas 100 autorizações diárias para visitantes cristãos ortodoxos e apenas 10 autorizações para os não ortodoxos. Por sorte, meu pedido foi aceito. Encontrei-me com Andy, seus dois filhos e dois amigos para o café da manhã no aeroporto de Heathrow. Voamos até Tessalônica, viajamos de carro até Ouranópolis e depois embarcamos num barco até Dafne, o porto do monte Athos. Chegamos ao mosteiro a tempo das orações noturnas.

Acordei cedo na primeira manhã. A janela de meu pequeno dormitório não tinha cortina para barrar a entrada de luz. Vesti-me, coloquei algumas provisões na mochila e saí para explorar as redondezas. A cerca de 200 metros do mosteiro descobri o local perfeito para minha meditação matinal. Era uma pedra grande e arredondada de uma encosta que se projetava sobre o mar Egeu. Duas oliveiras frondosas ficavam ao lado. O mar parecia um lago. O ar frio da manhã tinha um cheiro adocicado. O sino do mosteiro começou a badalar. Foi a deixa para eu começar a meditar. Já estava me sentindo em casa.

Toda manhã eu visitava a grande pedra. Levava comigo uma garrafa de água, uma caneta, um caderninho e algo para ler. Costumava ficar lá até o meio-dia, quando o sol aparecia por trás da colina. Mais tarde eu voltava para meu local de meditação. As duas oliveiras forneciam abrigo suficiente contra o sol laranja e quente da tarde. Muitas das meditações que fiz no monte Athos estão neste livro. Foi lá que concebi pela primeira vez o conceito sobre a capacidade de amar e ser amado.

Todo fim de tarde eu me juntava a Andy e ao grupo para assistir ao pôr do sol. Depois disso, nos sentávamos em círculo e conversávamos um pouco. No

alto, acima de nós, enormes estrelas brancas iluminavam a noite escura. Eram momentos preciosos, e todos nós sabíamos disso. De vez em quando nos reuníamos com os monges para a refeição noturna e para as orações da noite. Certa vez, participamos de uma cerimônia à meia-noite para celebrar a Transfiguração de Cristo, considerada por muitos cristãos o ápice da vida terrena de Jesus. O acontecimento é registrado nos primeiros três Evangelhos (Mateus 17:1 – 9; Marcos 9:2 – 9; Lucas 9:8 – 36).

Na manhã do quarto dia de retiro, eu estava sentado na grande pedra arredondada quando percebi que tinha companhia. Era um monge. Tinha cerca de 30 anos, estava vestido com uma roupa preta comprida, sandálias marrons, tinha a cabeça raspada e um rosto bonito.

– Tenho uma pergunta para você – disse o monge.

– O que é?

– Você acredita em Deus? – perguntou ele.

– Sim, acredito – respondi.

– Então você é cristão?

– Acredito que Jesus conhecia Deus – falei.

– Bom – disse ele.

Aquelas perguntas soaram como um teste, não como uma investigação. Mas eu sentia que ainda não tinha acabado.

– A qual igreja você pertence?

– A nenhuma – respondi.

– Então você não é um cristão – afirmou ele.

– Por que não?

– Você tem que pertencer a uma igreja.

– A que igreja Jesus pertenceu? – repliquei.

– Você tem que pertencer a uma igreja – repetiu ele.

O monge estava nitidamente aborrecido, mas eu não tinha certeza da razão. Mais tarde soube que ele tinha considerado ofensiva minha meditação fora do mosteiro.

– Que tipo de cristão você é? – pressionou ele.

– Não sou de tipo nenhum.

– Você tem que ser cristão de algum tipo.

– O que você quer dizer?

– Você é ortodoxo, católico romano, protestante ou anglicano?

– Nenhum desses.

– Nenhum? – Ele estava visivelmente consternado.

– Você pode me perdoar por eu não ser nenhum tipo de cristão? – perguntei.
O monge andou lentamente ao meu redor. Ele tinha mais uma rodada de perguntas.

– Você acredita em Jesus?

– Sim, acredito.

– Acredita que ele era filho de Deus?

– Acredito que Jesus era um mensageiro do amor – falei. – E também creio que outros grandes mestres espirituais, como Buda, Lao-Tsé, Maomé e São Francisco de Assis, também vieram nos ensinar sobre o amor.

– Mas você acredita que Jesus era o único filho de Deus? – insistiu.

– Você acredita que Deus é um homem no céu?

O monge se afastou irritado. Fiquei triste por não termos conseguido encontrar uma maneira de desfrutar da companhia um do outro.

Mais tarde naquele dia, recebi outra visita na minha pedra arredondada. Era outro monge, mais velho do que o primeiro. Estava vestido de preto e tinha uma barba comprida quase toda grisalha.

– Soube que você se encontrou com o irmão Leon – disse ele ao se aproximar.

– Acho que sim.

– Sabe, ele está muito zangado com você – disse o monge com um sorriso.

– Sim – falei, imaginando que rumo tomaria a conversa.

– Espero que você possa perdoá-lo – disse ele.

– É claro.

– Ele ainda está muito impregnado de religião para saber a respeito de Deus.

Que frase ótima. Eu sorri assim que a ouvi. Quem era esse monge? Eu não o tinha visto no mosteiro.

– Ele perguntou que tipo de cristão você era?

– Sim.

– Você provavelmente não é cristão de nenhum tipo – insinuou.

– É como acreditar que existem diferentes tipos de amor – expliquei.

– Um Deus, um amor. Essa é a sua crença?

– Sim.

Houve uma pausa. O velho monge olhou para o mar.

– Você acha que Deus é amor? – perguntei depois de um tempo.

– Sim, é claro – respondeu.

– Eu também.

– Somente aprendendo a amar poderemos conhecer Deus.

Com isso, ele se dirigiu de volta ao mosteiro. Deu uns 10 passos, depois se virou e disse alguma coisa para mim. A primeira parte eu não consegui entender, acho que era em grego. Mas a parte seguinte era “Só o amor é real”. Ele disse isso alegremente, balançando o braço direito num aceno enquanto seguia seu caminho. Observei até que ele desaparecesse. Ele não olhou para trás. Nunca mais o vi.

“O amor é o resumo de toda a teologia.”

SÃO FRANCISCO DE SALES

Uma investigação sobre Deus tem desafios parecidos com uma investigação sobre o amor. Por exemplo, o amor não é apenas uma palavra, e Deus não é apenas um nome. Palavras são símbolos, não são reais. O amor não é um objeto; Deus não é uma pessoa no céu. Nem o amor nem Deus podem ser definidos por palavras, pela mente, pelo ego, por uma religião ou por qualquer ciência. Ambos são indefiníveis porque são indivisíveis. Eles são tão completos que você não consegue entendê-los, no entanto, é possível experimentá-los. Podemos aprender a reconhecer o amor e a sentir o divino, e podemos permitir que a presença do amor e de Deus nos abençoe e nos guie.

Ao longo dos anos, rezei e meditei em mosteiros, catedrais, mesquitas e retiros espirituais, bem como sob árvores Bodhi, em círculos de pedras e em montanhas sagradas. Estou satisfeito de descobrir que o que encontrei em cada um desses lugares foi o mesmo amor e o mesmo Deus. Religião é amor, acrescido de política. Às vezes acrescentam política demais. Muitas vezes adicionam marketing também. Mas ninguém pode comercializar a relação dos outros com Deus. A entidade que o criou – vamos chamá-la de Deus – tem uma atitude igual para todos os seus filhos. Essa atitude, para mim, pode ser descrita como amor incondicional.

A ideia de que Deus e amor são duas palavras que descrevem a mesma experiência é comumente expressada na religião e na filosofia. “Deus é amor”, está escrito no Evangelho de João. “Deus é amor”, disse Rumi. “Deus é amor”, disse Ramana Maharshi. “Deus é amor”, declara *Um curso em milagres*. “Deus é amor”, cantou Marvin Gaye. Pessoalmente, não acho que Deus se importa se você é religioso ou não. Não acho que faça alguma diferença para Ele se você

usa um cordão com uma cruz, uma estrela ou uma lua crescente. No entanto, acredito que Deus ficaria feliz se você soubesse sobre o amor, em grande parte porque você é uma expressão dele. O amor não tem religião e isso nos une em uma única criação.

*“Quando o espelho da minha consciência se tornou claro, vi que
minha família e os outros que amo são iguais a mim.*

*O pensamento de ‘você’ e ‘eu’ não existe.
O mundo inteiro é Deus.”*

LALLA, MÍSTICO INDIANO DO SÉCULO XIV

No curso *Capacidade de amar e ser amado*, costumo fazer com os participantes uma dinâmica chamada “A meditação de Deus”. Ela é uma das minhas práticas favoritas, que frequentemente faço em busca de cura e inspiração. Nessa meditação, a psicologia encontra a espiritualidade para que possamos escolher entre medo e amor, culpa e bênção, ego e eterna beleza.

A meditação de Deus é composta de duas perguntas e um convite. Funciona assim: uma pessoa coloca no chão 11 folhas de papel. Na primeira está escrito “0%”; na segunda, “10%”; na terceira, “20%”; na quarta, “30%”; e assim por diante, até a última, que deve ter “100%”. Então ela faz a pergunta: “De 0% a 100%, quanto Deus ama você?” É importante que você dê a primeira resposta que vier à cabeça, antes que tenha refletido racionalmente sobre a questão. Não dê a resposta que você acha que deve dar. Seja honesto.

A seguir, você fica de pé sobre a folha correspondente ao valor da nota que deu e reflete como isso afeta sua vida. Por exemplo, como sentir-se 80% amado por Deus influencia sua relação com o amor? Ou como ser 40% amado afeta sua relação consigo mesmo?

A resposta mais comum a essa pergunta é “100%”. Se uma pessoa dá uma resposta diferente, peço a ela que fique de pé sobre a folha do 100% e imagine como é acreditar num Deus que a ama tanto assim. Algumas pessoas são amedrontadas e religiosas demais para se permitir experimentar um amor incondicional tão intenso.

Na realidade, isso é o mesmo que indagar se Deus é amor. Qualquer nota menor que 100% significa “Não”. Você pode dizer que Deus às vezes é generoso

e amoroso, mas isso não é o mesmo que afirmar que Deus é amor. Se Ele é amoroso às vezes, isso significa que também pode ser terrível, crítico e vingativo. Se sua resposta é 100%, você está afirmando que Deus é amor. E esse amor é incondicional e não exclui ninguém – muito menos você.

A meditação de Deus fica ainda mais interessante depois da segunda pergunta: “De 0% a 100%, quanto você permite que Deus o ame?” Você consegue imaginar como a maioria das pessoas responde a essa pergunta? Nunca vi alguém dar uma nota mais alta para essa questão do que para a primeira. Em outras palavras, todo mundo se dá nota baixa quando analisa sua própria capacidade de ser amado. Um participante do curso, certa vez, marcou 100% para a primeira pergunta e apenas 10% para a segunda. Ele se identificava tanto com o medo básico que quase bloqueou a experiência do amor incondicional.

*“O amor não é simplesmente uma palavra.
É o conhecimento do ‘Eu sou’.”*

NISARGADATTA

O que a segunda pergunta realmente questiona é “Você está disposto a ser amado?”. Esse é o convite que a meditação de Deus faz. Por exemplo, se sua nota é 30%, imagine como seria sua vida se você a aumentasse para 50%. E depois para 60%, então para 70% e assim por diante até chegar a 100%. O único obstáculo em seu caminho é o medo de não ser digno de ser amado. Essa é uma ideia aprendida, que pode ser reescrita. Com esse exercício, eu o convido a deixar de se identificar com essa ideia ao menos por um dia, permitindo que Deus e as pessoas o amem plenamente.

Imagine como seria sua vida se você tivesse 100% de certeza de que Aquele que o criou (chame-o de Deus, Fonte, Universo ou qualquer outra coisa) o ama incondicionalmente e quer apoiá-lo, guiá-lo e inspirá-lo. E imagine que você estivesse 100% disposto a deixar isso acontecer. Você estaria tão certo de que merece ser amado que naturalmente espalharia seu amor pelo mundo e deixaria que o amor do mundo entrasse em você. Se fizer isso – e não há razão para não fazê-lo –, você também pode se tornar um mensageiro do amor.

♥ capítulo 16 ♥

Só o amor é real

Minha estada no monte Athos me proporcionou o espaço que eu precisava para fazer algumas reflexões pessoais. Todo dia eu me sentava na grande rocha arredondada e pensava sobre o que era importante para mim. Eu havia comemorado meus 40 anos, e acho que aniversários com um zero estimulam a contemplação. Pensei na minha vida e na minha jornada espiritual. Lembrei-me de lições que tinha aprendido com professores e mentores. Pensei na minha família, nos meus amigos e no que eles me ensinaram. Pensei no meu trabalho, na busca da felicidade e no que significa uma vida bem-sucedida. Em todas as minhas reflexões, havia um pensamento constante, o que o velho monge tinha dito: “Só o amor é real”.

A primeira vez que considerei a ideia de que *o amor é real* foi na noite em que meu pai morreu. Minha mãe, David e eu saímos do hospital por volta das nove horas. Não tínhamos jantado, mas não estávamos com fome. A morte não parece real. Eu não conseguia entender como meu pai não estava mais aqui. Vinte anos depois, ainda acho que ele vai entrar pela porta a qualquer momento. Continuei acordado depois que mamãe e David foram para a cama. Acendi a lareira e fiquei olhando as chamas dançando ao redor da lenha. Estava cansado, mas não queria dormir.

Depois de um tempo, percebi que minha mente tinha fixado sua atenção numa pergunta: *O que é real?* Não tive a intenção de fazê-la, ela simplesmente surgiu. *O que é real?* A pergunta não desaparecia. *O que é real?* Tentei pensar em outra coisa. *O que é real?* Não tentei responder a pergunta de forma consciente, mas de repente a resposta surgiu. E ficou girando na minha cabeça, de mãos dadas com a pergunta. Tudo o que fiz foi escutar.

O que é real?

O amor é real.
O que é real?
O amor é real.
O que é real?
O amor é real.

Acredito que esse diálogo estranho tenha sido um presente que meu pai me deixou. Ainda sinto diariamente a presença dele. Seu corpo não está aqui, mas sua presença permanece, e é tão real quanto qualquer outra coisa. Quando penso nele, eu me lembro de que *o amor é real*.

A literatura espiritual está repleta da ideia de que o amor é real. Poetas sufistas, místicos cristãos, santos hindus, monges budistas, líderes muçulmanos e professores judeus têm feito discursos sobre isso. Poetas como Percy Bysshe Shelley e escritores como Leon Tolstói também reconhecem que o amor é mais do que apenas um sentimento transitório ou uma diversão.

Matriz de toda a matéria

Fariduddin Attar era filho de um eminente cientista. Nascido no final do século XII, era um estudioso de literatura islâmica e um hagiógrafo, que é a pessoa que estuda a vida dos santos. Um dos mais famosos poetas do Irã, foi uma inspiração para Rumi e escreveu sobre muitas coisas, inclusive sobre a consciência e o amor. Gosto especialmente deste poema:

A sabedoria eterna criou todas as coisas com Amor.
Do Amor todos dependem, para o Amor todos retornam.
A terra, os céus, o sol, a lua, as estrelas
e o centro de suas órbitas se encontram no Amor.

As tradições místicas de cada fé são cheias de pessoas que veem o universo inteiro como um sistema inteligente e uma peça de amor. Um dos meus textos favoritos sobre esse tema foi escrito por Sri Anandamayi Ma, um santo indiano de Bengala que viveu entre 1896 e 1982:

“Diz-se que o universo tem sua origem no amor, e o caos é sistematizado no cosmos através do laço de afeto.

Existe amor entre o fogo e o ar, entre a terra e a água. Sem amor, nem o céu, nem a terra, nem o mundo inferior teriam se originado. Existe amor entre o paraíso e os céus, entre o paraíso e a terra, entre o inferno e o mundo inferior no qual ele se localiza, e dessa forma são três mundos sustentados pelo amor.

Existe amor entre o sol, a lua, os planetas e as estrelas, e, por causa do amor, eles estão fixos no céu. Existe amor entre o mar e a água, entre a lua e a noite e entre o sol e o dia. A árvore se fixa na terra por suas raízes, a abelha negra é ligada à flor de lótus, o peixe faz parte da água, o homem está conectado à mulher – tudo por meio do amor.

O corpo está em sintonia de amor com a mente e a mente com o prana vital. Com amor a mãe concebe seu filho, com amor a terra segura firme a raiz da árvore, com amor a fruta acumula o suco em sua polpa – assim é o processo criativo completo sustentado pelo amor.”

As visões místicas do amor em geral são cheias de poesia, mas não são apenas poesia. Místicos como Attar e Sri Anandamayi Ma usam a poesia para nos levar além das palavras, de modo que possamos sentir o calor do amor. Ao mesmo tempo, eles veem o amor como algo além de uma sensação física, uma emoção ou uma atitude positiva. Para eles, o amor é a Inteligência Suprema. É a Mente Universal que reúne todos os elementos da tabela periódica.

Os cientistas costumavam pensar que o universo era feito de matéria, mas não pensam mais. “Não existe tal matéria”, disse Max Planck, físico alemão considerado o fundador da teoria quântica. Planck ganhou o Prêmio Nobel de Física em 1918 por sua pesquisa sobre a natureza da realidade. Ele disse: “Toda matéria existe devido a uma força que faz a partícula de um átomo vibrar e que mantém esse pequeno sistema solar do átomo trabalhando em conjunto. Devemos assumir que essa força que está por trás da existência é a de uma mente consciente e inteligente. Essa mente é a matriz de toda a matéria.”

A ciência hoje aceita que a consciência é fundamental. Mas o que é essa consciência? Poderia ser que o amor é a matriz de toda a matéria? Não está fora de cogitação que o amor e a consciência sejam a mesma coisa. No futuro aprenderemos mais sobre a consciência e sobre o amor e, ao fazermos isso, descobriremos a verdade. Os místicos querem que você saiba que o amor é consciência com massa zero (sem medo, sem separação, sem ego, sem crítica e sem morte). Séculos atrás, eles já sabiam sobre a consciência e o amor. Já era tempo de nós sabermos também.

A essência vital de sua alma

Numa manhã de domingo, estávamos todos no carro a caminho da casa de minha mãe. Para manter Bo e Christopher entretidos, ouvíamos pela centésima vez a história do Ursinho Pooh. Mais cedo, eu estava trabalhando num artigo sobre autoaceitação.

– Sobre o que você está escrevendo? – perguntou Holly.

– Estou analisando a pergunta “Quem sou eu sem a minha autoimagem?” – respondi.

– É uma variação de “Quem sou eu?”?

– Sim – confirmei. – Acho que o que estou realmente perguntando é: “Do que somos feitos?”

– Isso é fácil – Bo elevou a voz do banco de trás, se intrometendo na conversa.

– O que é fácil?

– Eu sei do que somos feitos – disse ela, confiante.

– É? Do que somos feitos, Bo?

– Amor e água.

O amor é algo totalmente natural em nós, por isso provoca uma sensação tão boa. É por isso também que nos sentimos mais verdadeiros quando escolhemos o amor. Quando paramos de tentar ser bons, perfeitos e dignos e somos nós mesmos, estamos sendo o amor. Ele é nossa energia original. É o que anima nosso corpo e faz com que nos sintamos vivos. O amor é a nossa essência, é o que nos conecta aos outros.

“O amor é a essência vital da alma.”

RUMI

O amor lhe oferece liberação total de sua autoimagem e de sua história. “A verdadeira natureza de seu ser é estar amando”, diz Tom Carpenter. “E , como sua verdadeira natureza é constante, isso significa que *não existe nenhum*

momento em que você não esteja amando.”

O amor é nossa identidade compartilhada. As diferenças que conhecemos em relação a gênero, nacionalidade, política e religião não existem no território do amor. A experiência amorosa acontece quando você se sente reconciliado consigo mesmo, com outra pessoa e com toda a criação. A ciência moderna se refere a essa singularidade como “entrelaçamento”. Erwin Schrödinger, físico austríaco e vencedor do Premio Nobel de Física de 1935, disse: “A multiplicidade é apenas aparente; na realidade, existe apenas uma mente.”

O verdadeiro trabalho de sua vida

Nós somos uma geração ocupada. Espero, sinceramente, que tanta atividade nos faça avançar. Desde 1996, dirijo um projeto intitulado “Inteligência para o sucesso”. Eu o descrevo como uma reflexão sobre a pergunta “O que é o sucesso?”. Pela minha experiência, descobri que as pessoas acreditam que estar sempre ocupado traz uma impressão de ser bem-sucedido. Mas essa impressão é falsa – especialmente quando *se está ocupado de maneira crônica*. Ter muitos compromissos pode ser bacana no início, mas, se perdermos o controle, acabamos sem tempo para as coisas que importam. Nossas amizades são conduzidas apenas no Facebook. Nossos filhos competem com o smartphone pela nossa atenção. Não temos tempo para nosso parceiro, nem ele para nós.

Estar ocupado de maneira crônica mantém você afastado de seu verdadeiro eu. Sua vida pode parecer bem-sucedida, mas não tem nada a ver com sucesso. Nesse programa costumo repetir a frase: “Se a sua definição de sucesso não possui nenhuma medida de amor, arranje outra definição.” Se você analisar seus verdadeiros valores, vai encontrar traços de amor em todos eles. O amor é sua verdadeira consciência. “Permita-se ser atraído silenciosamente pela forte influência do que você realmente ama”, disse Rumi. O amor é criativo. Steve Jobs, cofundador da Apple, era um místico moderno. Ele afirmou: “A única maneira de fazer um grande trabalho é amar o que você faz.”

O amor não é apenas um facilitador do sucesso; o amor *é o sucesso*. A verdadeira missão de sua vida é aprender a amar e ser amado. Não existe tarefa maior do que essa.

“Minha ocupação favorita é amar.”

MARCEL PROUST

Certa vez, um jornalista pediu que eu resumisse o sucesso em poucas palavras. Escrevi um texto que chamei de “Dedicação ao Amor”, e acho que ele combina bem com o que estou querendo dizer agora:

Antes de você dedicar sua vida a uma pessoa, ao casamento, à família, a uma empresa, à política, a uma campanha pela paz, a uma religião, à revolução ou ao caminho espiritual, dedique-se primeiro ao AMOR. Opte por permitir que o Amor seja sua intenção, seu propósito e seu interesse. E então deixe que ele o inspire, o apoie e o guie em qualquer outra opção que você fizer daqui para a frente.

Tudo o que você quiser

Raymond Carver foi um dos poetas e escritores mais cultuados nos Estados Unidos no século XX. Ele morreu de câncer de pulmão aos 50 anos. Pouco antes de sua morte, escreveu “Late Fragment” (Último fragmento), que está inscrito em sua lápide:

E, apesar de tudo,
conseguiste o que querias desta vida?

Sim.

E o que querias?
Poder dizer que me amaram,
para me sentir amado nesta Terra.

Nossas vidas ocupadas são cheias de desejos. Parece que queremos coisas diferentes, mas, na realidade, queremos a mesma coisa. O que é diferente é que cada um tem suas próprias estratégias para conseguir o que deseja. Essa busca pode nos manter ocupados por muitos anos até que, lá pelo meio da vida, percebemos que não sabemos mais o que buscamos. Depois de muito sofrer,

descobrimos que o que realmente queríamos era amar e ser amados.

Todos os principais objetivos da vida são representações do amor. Mas temos tanto medo de não experimentar o amor que passamos a impressão de que não precisamos dele. Prova disso é que os estudos de psicologia sobre a teoria da motivação e os objetivos da vida não registram a palavra amor em seus índices. No entanto, estamos ocupados buscando a felicidade, perseguindo o sucesso, ganhando dinheiro, cuidando da aparência, conquistando respeito, fazendo nossos jogos de poder e recebendo os aplausos – e para quê? Para nos sentirmos bem. E por amor.

“O amor em si é tudo o que você quer.”

RAMANA MAHARSHI

Todas as pessoas precisam se sentir dignas de serem amadas. É seu bilhete de entrada na vida. Sentir-se digno de amor o ajuda a ser você mesmo, e não uma imitação. O amor-próprio revela o que você tem de melhor. E, acima de tudo, permite que você ame e seja amado.

*“Quando você busca apenas o amor, não vê nada
que não seja amor.”*

UM CURSO EM MILAGRES

♥ capítulo 17 ♥

Um chamado ao amor

Para iniciar este capítulo, gostaria de compartilhar uma das minhas passagens prediletas do livro *Um curso em milagres*:

“O que você poderia querer que o perdão não pode dar? Você quer paz? O perdão oferece isso. Você quer felicidade, uma mente tranquila, uma clareza de propósitos e uma noção de valor e beleza que transcende o mundo? Você quer atenção e segurança, e a cordialidade da proteção garantida? Você quer uma quietude ininterrupta, uma delicadeza permanente, um conforto profundo e um descanso tão perfeito que nunca possa ser perturbado?

Tudo isso o perdão oferece a você, e mais. Ele brilha em seus olhos quando você desperta e lhe dá a alegria com a qual você enfrenta o dia. Ele tranquiliza sua mente enquanto você dorme e descansa sobre suas pálpebras para que você não sonhe com ameaças e demônios, malícias e ataques. E, quando você acorda novamente, ele lhe oferece outro dia de felicidade e paz. Tudo isso o perdão oferece a você, e muito mais.”

No mundo em que vivemos, existe muito ódio e conflito para que o amor pareça fazer alguma diferença real. Enquanto crescemos, deparamos com o medo e a separação tão cedo que nossa memória do amor desaparece rapidamente. Ao procurar o amor nos relacionamentos, encontramos tanto sofrimento que ele parece um sonho impossível. Todos os nossos esforços para amar e ser amados parecem ser em vão. Essa seria a história do mundo se não fosse por um detalhe: a existência do perdão. O perdão é a diferença entre as ilusões e a verdade. Ele desfaz os bloqueios do amor. O perdão é nossa salvação.

Curando o medo básico

Quando pensei pela primeira vez sobre o perdão, foquei as minhas relações com os outros. Eu tinha recorrido ao perdão na esperança de que ele aplacasse a dor que senti ao ser tratado com desonestidade. Eu não sabia exatamente como o perdão iria fazer isso, mas valia a pena tentar. Meus esforços iniciais não foram muito bem-sucedidos. Eu até consegui perdoar, mas não esquecia. No fundo, eu sabia que o perdão deveria ser melhor do que aquilo. Com o tempo, mudei de abordagem: em vez de me concentrar nos outros, foquei em mim. E, no final, acabei percebendo que *o perdão é uma decisão que você toma para ter uma relação amorosa com você mesmo*.

Perdoar a si mesmo é curar o medo básico de “não ser digno de ser amado”. Esse medo, como vimos, é a principal causa de todo o sofrimento que você experimenta em seus relacionamentos, seja com seus pais, amigos, parceiros e filhos. Se você puder perdoar esse medo básico, não será mais magoado por ninguém, *nem causará qualquer sofrimento aos outros*. Na primeira vez em que você diz “Eu me perdoo por acreditar que não sou digno de ser amado”, tem a sensação de que nada mudou. Porém você deu o primeiro passo para se libertar da mentalidade do medo e da culpa que bloqueia seus melhores esforços para amar e ser amado.

A culpa impede o amor e nega seu direito ao perdão. Existem basicamente dois tipos de culpa. Uma é a “consciência culpada”, que você sente quando age de maneira indiferente, cruel e ofensiva com alguém. Sua consciência culpada lhe diz que você fez alguma coisa errada. Suas atitudes egoístas fazem com que você se sinta indigno de ser amado. O outro tipo de culpa é a “identidade culpada”, que é o que você sente quando acredita que é “indigno de ser amado”, não importa o que faça. A identidade culpada rouba a memória de quem você é e do que é o amor.

“Amor e culpa não podem coexistir.”

UM CURSO EM MILAGRES

Quando a *culpa* e o *medo* se aliam à *crítica*, você fica à mercê de uma trindade profana que o leva a acreditar nisto: “Existe algo de errado comigo.”

Quando você se identifica com essa convicção, cria uma autoimagem que não se sente merecedora do verdadeiro amor. O seu ego estimula você a procurar afeto, mas também lhe diz para se esconder quando ele se aproxima. Com a identidade culpada, você tem medo de ser indigno de amor, se um dia vier a encontrá-lo. Nesse pesadelo maluco, os papéis estão invertidos; o amor é o juiz e o medo e a culpa são seus protetores.

O perdão convida você a mudar de ideia a respeito de si mesmo. Ele o incentiva a aceitar que não há nada de errado com a essência de quem você é. Você até pode ter cometido erros no passado, mas eles não o definem. Você pode estar sofrendo, mas você não se resume aos seus pensamentos.

Sempre que você afirma “Eu me perdoo por acreditar que não sou digno de ser amado”, você está desfazendo a imagem de culpa que criou para si mesmo. Quando você acredita que não merece amor, projeta essa crítica sobre os outros, atrai relacionamentos prejudiciais e acaba responsabilizando os outros por sua baixa autoestima. Nessa situação, você tenta provar sua inocência jogando a responsabilidade no outro. Essa é a tentativa do ego de fazer justiça. A culpa não comprova a inocência. Somente o perdão pode fazer isso, porque o perdão é um retorno para o amor.

Existe uma teoria que afirma que os seres humanos precisam da culpa, mas não acredito nela. As pessoas que defendem essa ideia dizem que a culpa é nossa consciência e que precisamos da consciência. Concordo com isso, mas creio que já tínhamos uma consciência antes de a culpa existir. A culpa não é sua verdadeira consciência; sua verdadeira consciência é o amor.

Vendo as coisas de maneira diferente

Há mais de quinze anos tive uma conversa sobre o perdão com meu amigo e mentor Tom Carpenter, e desde então ele tem me ensinado muito sobre o assunto. Graças à enorme paciência dele, aprendi que o perdão, assim como o amor, não é apenas uma palavra, uma ideia ou mesmo um remédio. O perdão é uma atitude que você adota a cada momento. É um treinamento que nos ajuda a ver a vida como ela realmente é.

Tudo o que você experimenta é *uma expressão de amor* ou *um pedido de amor*. O amor é a consciência de sua alma. Quando você sabe que é digno de amor, sente uma autoconfiança natural, é bondoso e compassivo. Você se torna

uma expressão do amor. Quando não se sente merecedor de afeto, você se critica, se sente inseguro e vulnerável. A fraqueza de seu ego é um sinal de que você precisa de ajuda – resumindo, é um pedido de amor. Ao pedir perdão por essa crença equivocada, você recorre ao amor para recuperar sua visão e voltar para o seu verdadeiro eu.

“O amor é incapaz de negar qualquer pedido de ajuda.”

UM CURSO EM MILAGRES

Ao longo do dia você vivencia demonstrações de amor ou chamados ao amor. Por exemplo, quando você está cronicamente ocupado e não tem tempo para si mesmo, isso é um chamado ao amor; quando seu ritmo de vida é tão agitado que o deixa sem fôlego, isso é um chamado ao amor; quando você se sente sozinho, isso é um chamado ao amor. Da mesma forma, quando você se sente preso e sem inspiração, isso é um chamado ao amor; quando você está cansado e não tem nada mais a dar, isso é um chamado ao amor; quando você fica doente, isso também é um chamado ao amor. Por outro lado, se você reconhecer como poderia ser mais verdadeiro, bondoso e amoroso com você mesmo, isso é uma demonstração de amor.

O perdão vê toda comunicação como uma demonstração de amor ou um pedido de amor. Quando você está alinhado com seu Eu Incondicional, você se relaciona com naturalidade e facilidade com os outros. As pessoas sentem seu amor e têm prazer com sua companhia. Por outro lado, quando você se apresenta como um ego, os pedidos de amor começam a surgir. Por exemplo, você finge que está feliz (o que todo mundo percebe que não é verdade), você se endurece (o que não engana ninguém), você tenta agradar às pessoas (o que aborrece todo mundo), você se sacrifica (o que assusta todo mundo), você se sente incompreendido (o que ninguém admite) e você precisa de espaço (o que todo mundo entende). Esses chamados ao amor são um sinal de que está na hora de se recompor e escolher novamente o amor.

Todo conflito é um pedido de amor. O perdão pede que você desista de agredir para que enxergue a verdadeira razão do problema. Assim, o perdão o ajuda a se lembrar de quem você é e a confiar que o amor é sempre mais forte que o medo.

Deixando as mágoas de lado

Perdoar pode ser difícil. Uma razão para isso é que, em geral, só damos a devida importância ao perdão quando algo “imperdoável” acontece conosco. Outra razão é que trazemos muitos mal-entendidos sobre o que ele significa. Confundimos perdão com sacrifício, por exemplo. Acreditamos que perdoar é ser caridoso e sofrer em silêncio, ou que para perdoar precisamos fechar os olhos para os erros dos outros. Tememos que o perdão exija demais de nós. E, portanto, não conseguimos ver que ele nos oferece tudo o que queremos.

Qualquer pessoa sabe o que é uma mágoa. Nunca conheci um homem ou uma mulher que não tenha tido que lidar com um ressentimento do passado. O perdão é o processo pelo qual você permite que o amor substitua todas as mágoas. O primeiro passo é permitir-se sofrer. Por exemplo, se você foi traído, é natural se sentir triste. Quando um amigo o agride, você vai ficar ofendido. Quando um relacionamento termina, o desapontamento é normal. Quando alguém querido morre, é fundamental passar pela fase do luto para depois seguir em frente.

De acordo com o perdão, sofrer é um pedido de amor. O perdão estimula você a reagir amorosamente ao sofrimento. Ele pede que você ame a si mesmo nessa hora difícil. Ele quer que você se permita sofrer e confie que sua dor vai ajudá-lo a se recuperar. Quando você para de criticar o sofrimento, percebe que ele não é ruim, errado ou negativo; é simplesmente parte do processo de cura através do amor.

O perdão também pede que você se permita ser amado ao longo desse processo de sofrimento. Esse é um tempo para deixar que seus amigos amem você. É um tempo para rezar, para estar com Deus, para meditar.

Se você não se permitir sofrer corretamente, a dor não acaba. No entanto, quando você sofre como deve ser, isso faz com que o sofrimento possa ir embora. Esse é um momento sagrado porque é um tempo de transição no processo de perdão. Nessa fase, você experimenta uma mudança interior, através da qual começa a ver a si mesmo e aos outros de maneira diferente. Em sua mente, você cruza uma ponte que o leva do passado para o presente. À medida que caminha por essa ponte, você se desapega de tudo que não é amor. No final dela, você renasce com a consciência plena do que é o amor.

Ao se desapegar de suas mágoas, você ainda encontra uma última tentação: agarrar-se a elas um pouquinho mais. A tentação surge porque você é fiel à velha

crença de que as mágoas lhe oferecem algo valioso. Mesmo que o peso de carregá-las o tenha deixado de joelhos diversas vezes, você ainda torce para que elas possam corrigir o que está errado. Mas agora é o momento de pedir que a consciência do amor o ajude a ver através dessa rigidez infeliz.

Essa tentação final desaparece quando você se permite ver a tolice que é carregar ressentimentos. Conheça os cinco princípios fundamentais sobre as mágoas:

1. O amor não guarda mágoas. “Você, que foi criado pelo amor, não pode guardar mágoas e conhecer o seu Eu. Guardar mágoas é esquecer quem você é”, diz *Um curso em milagres*. Você não pode guardar uma mágoa e sentir o amor ao mesmo tempo. Portanto, em vez de ser a presença do amor, você representa uma paródia de si mesmo. Você age como uma vítima. Você é rápido em apontar os erros dos outros, mas não seus próprios erros. O verdadeiro equívoco é esquecer quem você realmente é. Mágoas são sinal de uma identidade errada. Quando se perdoa, sua identidade de vítima desaparece e o amor renasce.

2. As mágoas são feitas de medo. Quando você guarda uma mágoa, seu pensamento é dominado pelo medo. Você hesita em deixar seus ressentimentos para trás porque tem medo que isso o torne ainda mais infeliz. Você acredita erroneamente que guardar uma mágoa aplacará sua dor e que deixá-la para trás o machucará. A verdade é que, quando você guarda uma mágoa, *está sofrendo ainda mais na tentativa de se vingar ou de fazer justiça*. As mágoas magoam quem está magoado, da mesma forma que o perdão cura aquele que perdoa. Tudo o que você faz para os outros, faz também para si mesmo. O perdão cura o medo.

3. A mágoa não é uma solução. É difícil não ter desejos e esperanças a respeito de como as coisas deveriam acontecer, e não se sentir frustrado quando elas não saem de acordo com os nossos planos. No entanto, depois que aconteceu, você precisa deixar para lá, a não ser que queira brigar com a realidade. Não há raiva que mude o passado. Sentir-se eternamente culpado, frustrado ou magoado não irá curar nada nem ninguém. Tentar fazer os outros se sentirem culpados também não lhe trará paz.

4. As mágoas atrapalham seu futuro. O que você não curou no passado reaparecerá em seus relacionamentos atuais. Se você não perdoar o passado,

ele pode ressurgir a qualquer momento e a história se repetirá. No entanto, o perdão pode ajudá-lo a dar uma interpretação diferente para os fatos. O propósito de sua vida não é guardar mágoas. Você pode sofrer e depois pedir ao amor que o ajude a usar o passado para criar um futuro mais saudável emocionalmente.

5. As mágoas não o fazem feliz. Às vezes nos agarramos às mágoas porque acreditamos que nossa melhor chance de felicidade estava no passado e a perdemos. No entanto, você não pode continuar a guardar uma mágoa e torcer para ser feliz. Para ser verdadeiramente feliz você precisa estar disposto a dar mais importância ao amor do que às suas mágoas, ao seu ego e ao seu passado. Você deve aceitar que toda mágoa tem uma data de validade. Quando se abre ao perdão, você vê que existe vida após o sofrimento.

Buda nos pediu que oferecêssemos afeto e consideração a todos, inclusive a nossos inimigos. Jesus nos pediu que amássemos nossos inimigos e perdoássemos o mundo. Por que amar tanto assim? Por que perdoar qualquer coisa? Na minha opinião, não perdoamos para ser gentis, para fazer o que deveríamos, para ser bons cristãos ou mesmo para ser religiosos. Perdoamos para nos libertar. O perdão nos ajuda a ver além de nossas próprias máscaras e enxergar quem somos de fato. Ele nos mostra que nosso verdadeiro eu não tem nada a ver com o que nos aconteceu no passado. “Ninguém jamais ficou irritado com outro ser humano – nós nos irritamos apenas com nossa história com os outros”, escreveu Byron Katie, autor de *Loving What Is* (O que é amar). Quando você ama seus inimigos, não tem inimigos. Quando você ama seus pecados, eles são eliminados. O perdão nos ajuda a amar e a ser amados mais uma vez.

Querido Deus, eu declaro um dia de anistia
no qual graciosamente me ofereço para entregar
todos os meus ressentimentos e mágoas a Você.

Por favor, me ajude a cuidar bem da paz,
do amor, da felicidade
e do sucesso que inevitavelmente
devo receber em seguida.

Amém.

♥ capítulo 18 ♥

A presença do amor

Fiz uma mala cheia de livros quando fui para o retiro no monte Athos. Andy havia me avisado para não perder tempo levando um computador ou qualquer coisa que precisasse de tomada: “Apenas os monjes mais graduados têm acesso à internet.” Aparentemente, eu também precisaria reciclar meu grego e meu latim se quisesse ler os livros da biblioteca do mosteiro. Depois que encontrei a grande pedra arredondada naquela primeira manhã, fiquei tão absorvido em minhas meditações que me esqueci completamente dos livros que tinha levado. Havia algo no ar da Montanha Sagrada que me fez querer simplesmente sentar, ficar imóvel e escutar.

No terceiro dia, um pouco antes do pôr do sol, eu estava no meu dormitório procurando outro diário – já tinha enchido dois – quando percebi que um dos livros que levava havia caído debaixo da cama. Era *A arte de amar*, de Erich Fromm. Quando leio um livro, gosto de marcar os trechos interessantes. Nesse eu marquei praticamente tudo. Trata-se de um livro pequeno, mas é uma leitura profunda. Fromm começa com um questionamento: “O amor é uma arte? Nesse caso, ele exige conhecimento e empenho. Ou o amor é uma sensação agradável que depende de oportunidade e de sorte?” Ele descreve o amor como uma “necessidade fundamental e real de todo ser humano”, sendo “a resposta para o problema da nossa existência”.

A arte de amar teve enorme impacto sobre mim. Eu já lera diversos textos de filósofos, poetas, santos e místicos afirmando que o amor é a nossa salvação, mas aquela foi a primeira vez que vi essa ideia expressa por um psicólogo e ativista político, considerado um dos mais importantes intelectuais do século XX. “Sem amor, a humanidade não existiria por um dia”, disse Fromm.

Quando me sentei pela última vez na grande rocha arredondada no monte Athos, refleti sobre a declaração de Erich Fromm de que o amor é a resposta

para o problema da existência humana.

“A salvação do homem se dá através do amor e pelo amor.”

VIKTOR FRANKL

“Pode o amor salvar o mundo?”, pensei.

Enquanto ponderava sobre a questão, senti um impulso tanto na direção do “Sim” quanto do “Não”. Concluí que é cedo para dizer que o amor *não* é capaz de salvar o mundo porque ainda não tentamos fazer isso. Então pareceu-me que a pergunta mais adequada é: “Como o amor pode salvar o mundo?” Melhor ainda: “Como o meu amor pode ajudar a salvar o mundo?”

Um problema resolvido

Erich Fromm disse que o amor é a resposta para “o problema” da existência humana. Observe que ele não disse “os problemas”. Seu estudo sobre a mente e suas patologias revelou que todos os nossos conflitos são causados pelo distanciamento. “O homem – de todas as idades e culturas – é confrontado com a solução de uma única questão: como superar o distanciamento, como alcançar a união, como transcender a própria vida individual e encontrar satisfação”, escreveu ele.

O problema básico da separação começa no *primeiro grau* com o sentimento de separação do Eu Incondicional e de sua verdade básica “Eu sou digno de ser amado”. Esse distanciamento é o pecado original, que permite o surgimento do medo básico de não ser digno de amor. Quando nos identificamos com esse medo, experimentamos uma atitude mental que Fromm descreve como uma “prisão de isolamento” e “a fonte de toda ansiedade”, que “provoca vergonha e sentimento de culpa”. Vivemos uma perda da harmonia interior, não nos sentimos à vontade em nossa própria pele nem conseguimos sentir nosso próprio coração.

*“A mais profunda necessidade do homem.
Assim é a necessidade de superar sua separação,
de deixar a prisão em que está só. A falência
absoluta em alcançar esse alvo significa loucura.”*

ERICH FROMM, A ARTE DE AMAR

O problema básico no *segundo grau* é experimentado com a perda de harmonia e de conexão com os outros. O medo básico leva ao surgimento de críticas internas, que acabam sendo projetadas nas outras pessoas. Você não quer que isso aconteça, mas acontece. Ao rejeitar a si mesmo, você faz com que amá-lo seja mais difícil. Seus esforços para amar os outros são derrotados pela sua falta de autoaceitação. Portanto, o medo básico de “não ser digno de ser amado” se transforma em “Você não me ama” e “Nós não podemos nos amar”.

O problema básico da separação no *terceiro grau* é espelhado em nosso relacionamento com o mundo. Em outras palavras, os problemas mundiais são apenas sintomas do problema básico. Você consegue ver a ligação? O pecado original do seu Eu o leva a se sentir deslocado. O medo básico permite o surgimento de pensamentos paranoicos como “O mundo não me ama” e “O mundo não é um lugar bom”. A alienação de sua natureza amorosa provoca competição, ambição, pobreza, fome, racismo, violência e guerra – é a *destruição humana*, nas palavras de Fromm. Portanto, a separação vivenciada no primeiro, segundo e terceiro graus leva a um mundo cheio de problemas.

“O amor em um de nós é o amor de todos nós.”

MARIANNE WILLIAMSON

E agora, algumas boas notícias! *O problema básico da existência humana não é real*. O isolamento é uma ilusão que os místicos conhecem desde o início dos tempos. “Na Ioga do Amor vemos que matéria e espírito são um. É somente o ego que separa”, disse Ramana Maharshi. A desunião é uma ilusão de ótica que os físicos modernos agora provaram ser irreal. “A física quântica revela a singularidade básica do universo”, declarou Erwin Schrödinger. Qual é a

conclusão de tudo isso? Que a separação do Eu Incondicional nunca aconteceu. A desunião que vivenciamos é um erro. O que bloqueia os esforços para amar e ser amado não é real.

No caminho do amor

Durante o retiro, conheci um monge chamado Alexis, cujo trabalho é coordenar as preces no mosteiro, de modo que sempre haja ao menos um monge na capela orando pelo mundo. Alexis descreveu seu trabalho como “um serviço de amor”. A mesma coisa acontece em cada um dos 20 mosteiros do monte Athos. Presenciei vigílias parecidas em templos, igrejas, ashrams, mesquitas e sinagogas em minhas viagens. Em todo o mundo, neste exato momento, existem budistas, cristãos, hindus, muçulmanos, judeus e pessoas sem religião orando para o mundo e para você.

Quando eu era pequeno, todas as noites orava pelo mundo. Ninguém me ensinou a fazer isso. Eu simplesmente fazia. Minha prece infantil dizia assim: Deus abençoe todas as mães e pais.

Deus abençoe todas as crianças e animais.

Deus abençoe todas as árvores e flores.

Deus abençoe todo mundo e todas as coisas.

Obrigado, Deus, por suas bênçãos.

Amém.

O que leva uma criança a rezar pelo mundo? O que nos faz querer rezar por pessoas que não conhecemos e que provavelmente nunca iremos conhecer? Acredito que é porque sabemos, no fundo do coração, que estamos todos no caminho do amor. Sabemos que, embora nossas vidas pareçam nos levar a direções diferentes, estamos na mesma jornada. Também sabemos que nosso propósito compartilhado é amar e ser amados. Sabemos que tudo o que vivenciamos aqui é uma lição de amor, que o amor é o princípio criativo que nos ajuda a crescer e a evoluir.

Rezamos pelos outros e estendemos nosso amor para eles porque é normal fazer isso. O amor é nossa verdadeira natureza. É a vontade compartilhada de Deus e de nosso Eu Incondicional. Amar é ser como somos. É nossa expressão natural, nosso instinto básico. Amamos sem refletir sobre isso. Amamos porque

nosso coração deseja. Não existe força nem sacrifício nisso.

“O amor é a inclinação natural da humanidade.”

RAM DASS

O amor é uma atitude de singularidade. O amor nos lembra de que todos somos feitos do mesmo amor. Por causa do medo, tentamos tornar o amor especial e negá-lo às pessoas que parecem diferentes de nós – as de outra religião, outra raça, outro casta e outra classe. Quanto mais tentamos amar apenas *poucas pessoas escolhidas*, mais impossível se torna amar. Não conseguimos amar nem a nós mesmos. A verdade é que *você não pode amar alguém se não está determinado a amar todo mundo*.

“O amor não é um relacionamento com uma pessoa específica”, escreve Fromm em *A arte de amar*, “é uma *atitude*, uma *orientação de caráter* que determina a relação de alguém com o mundo como um todo, não voltada para um objeto de amor. Quem ama apenas uma pessoa e é indiferente ao resto de seus companheiros humanos não sente amor, mas uma ligação simbiótica, ou uma vaidade ampliada.” Ele vai além: “Se eu realmente amo uma pessoa, amo todas elas, amo o mundo, amo a vida. Se posso dizer a outra pessoa *Eu amo você*, devo ser capaz de dizer *Eu amo o mundo através de você, eu também amo a mim mesmo através de você*.”

Uma prática diária

Quando dou meus cursos, estimulo os alunos a fazerem do amor uma prática diária. Eu os inspiro a se harmonizarem com a presença do afeto e a serem uma presença amorosa no mundo. Veja a seguir uma lista de atividades que ajudam a encontrar o caminho do amor.

Harmonização: “100 Respirações” é uma prática de harmonização que faço todos os dias. A ideia é dedicar 100 respirações ao amor. A cada respiração você se abre para a presença do afeto e deixa que ele se revele em sua vida. Você entra em sintonia com um amor que já está aqui, que é infinito, completo,

constante e onipresente. Você não criou esse amor; ele criou você. Ele está à sua disposição e o abençoará, o guiará e o inspirará, se você permitir.

Dedicação: A prática de dedicar seu dia ao amor é um ato de entrega. Ao afirmar “Eu dedico o dia de hoje ao amor”, você convida o amor a ficar no comando de seus relacionamentos, de seu trabalho, de seus planos e de tudo o mais. Existem muitas práticas maravilhosas para consagrar o dia. A oração de São Francisco é minha preferida. Em *Um curso em milagres*, uma das lições é: “O hoje pertence ao amor. Não me deixe ter medo.”

Questionamento: Escolha uma pergunta como um foco para seu dia e medite sobre ela. Aqui estão alguns exemplos de questionamentos sobre o amor: “Como posso ser uma pessoa mais amorosa?”

“Como posso ser afetuoso?”

“Como posso ser mais atencioso?”

“Como posso ter mais compaixão?”

“Como posso ser mais romântico?”

“Como posso ser mais gentil?”

Meditação: A prática budista tibetana de Metta Bhavana, ou Meditação do Amor Incondicional, se divide em cinco partes. Primeiro você oferece amor incondicional para si mesmo. Isso o ajuda a cultivar a compaixão por você e a estender o amor incondicional aos outros. Na segunda, você estende o amor incondicional para uma pessoa querida. Isso ajuda a cultivar a consideração. Na terceira parte, você estende o amor incondicional para um estranho. Isso ajuda a cultivar a generosidade. Na quarta, você estende o amor para alguém com quem tem conflito. Isso ajuda a cultivar o perdão. Na última, você estende o amor para o mundo. Isso ajuda a cultivar o sentimento de singularidade.

Criatividade: Enquanto escrevia este livro, pinte 50 quadros. Cada pintura era um tipo de coração, representando coisas como gratidão, gentileza, compaixão, perdão e singularidade. Essas obras faziam parte de minha harmonização diária com o amor. Existe uma linda reciprocidade entre criatividade e amor. O amor é criativo e a criatividade nos ajuda a expressá-lo. Descubra seu talento artístico. Se você gosta de cozinhar, cozinhe com amor. Se gosta de jardinagem, plante. Se gosta de cantar, cante. Faça o que gosta de fazer, e faça com amor.

Ações: Transforme o amor em uma prática diária, fazendo todos os dias algo que

o ajude a se lembrar de que o amor é a sua verdadeira natureza. Medite. Ore. Dance. Seja voluntário. Doe. Sirva. Manifeste-se. Ouça a voz do amor e saiba que é a voz de Deus. Confie na voz do amor e saiba que ela é a sua voz. Aja com amor. O poeta William Martin diz: “Assuma como disciplina diária descartar uma coisinha; um pequeno medo, uma preocupação simples, um livro desnecessário, um aparelho doméstico que está atravancando, o hábito de fugir, uma pitada de vergonha e de culpa, um desejo que distrai; o que sobrar será o próprio Amor.”

Um tempo para amar

Nós temos uma escolha básica a fazer, que influencia qualquer outra que façamos. A escolha básica é o amor.

Escolher o amor é aceitar que ele é sua verdadeira natureza. É se curvar à sua vocação mais elevada, é admitir que o amor é o que você realmente quer. Isso significa que você está disposto a fazer dele a sua prioridade.

A escolha do amor se apresenta diariamente. Ela é a prática espiritual essencial de sua vida. Escolher o amor é reconhecer que tudo na vida se resume a ele. Escolher o amor é ser receptivo ao afeto em qualquer situação. É ver que o amor é o maior propósito de qualquer relacionamento. É deixar que seu trabalho seja uma demonstração de amor, assim como sua diversão e seu lazer.

“O objetivo de toda prática espiritual é o amor.”

SAI BABA

Escolher o amor é inserir mais sentimento em suas conversas, principalmente nas mais difíceis. Amar é ter coragem para conversar sobre o que realmente interessa. Deixe que o amor o guie. Ele está escutando, lhe dirá quando falar e o que dizer. Ser uma presença amorosa é a mais útil contribuição que você pode dar em qualquer situação.

O amor é suficiente? Se você acreditar que o amor está fora de você, a resposta é “Não”. O amor não será suficiente se for apenas uma ideia agradável

ou uma atitude mental positiva. Mas a resposta será “Sim” se você aceitar que é feito de amor.

Portanto, escolha o amor e perceba o que acontece. Primeiro, observe o que ocorre com você. Veja como seu corpo está livre do medo, seu coração está livre da culpa e sua mente está livre das críticas. Depois, observe o que ocorre ao seu redor. Veja como seu amor toca as outras pessoas. Cientistas mostraram que as ações amorosas têm influência em pelo menos três graus de separação, o que basicamente significa que os efeitos do amor vão além do que seus olhos podem ver.

Quando você escolhe o amor, o mundo presta atenção. Por exemplo, Ronny, com 41 anos, é cidadão de Israel. Ronny cresceu preocupado com a constante ameaça de guerra entre Israel e Irã. Mas o que ele, um designer gráfico, poderia fazer sobre isso? Ronny criou um pôster simples e escreveu: “Iranianos, nós nunca vamos bombardear seu país. Nós amamos vocês.” Ele publicou o desenho no Facebook, depois gravou um vídeo com uma mensagem ao povo do Irã. Eis o que ele disse: “Para todos os pais, mães, crianças, irmãos e irmãs do Irã. Para existir uma guerra entre nós, precisamos primeiro ter medo uns dos outros. Precisamos odiar. Eu não tenho medo de vocês. Eu não odeio vocês. Eu nem conheço vocês. Nenhum iraniano jamais me fez mal algum. Eu nunca conheci um iraniano. Às vezes eu vejo um na TV, falando de guerra. Tenho certeza de que ele não representa toda a população de seu país. Se você vir alguém na TV falando em bombardeá-los, saiba que ele não representa toda a população de Israel. Para todos aqueles que sentem o mesmo, compartilhem esta mensagem e façam com que ela chegue a todo o povo iraniano.”

Imediatamente, a mensagem de Ronny foi sendo compartilhada nas páginas do Facebook em todo o mundo. Em 48 horas, Ronny recebeu pôsteres criados pelos iranianos que diziam: “Nós amamos vocês israelenses. O povo do Irã não deseja entrar em guerra com nenhum país.” Em poucas semanas, mais de um milhão de pessoas tinham visto o vídeo de Ronny no YouTube. Mais de 100 mil pessoas tinham curtido sua página no Facebook, o que o incentivou a criar o site thepeacefactory.org.

Pode o amor impedir a guerra? Pode o amor terminar um conflito racial? Pode o amor acabar com a fome e a pobreza no mundo? Pode o amor curar um ódio ancestral? A resposta a todas essas perguntas é “Sim”. Como o amor faz isso? Exatamente da mesma maneira que ajuda você a parar de se agredir, a abandonar as críticas, a se livrar da culpa e a praticar o perdão. Em primeiro lugar, o amor muda você. O amor o ajuda a mudar de ideia sobre si mesmo. Ele

ajuda você a se ver sem medo, sem julgamentos, sem culpas e sem carências.

À medida que o amor muda você, o mundo também muda. É assim porque você e o mundo estão conectados. O amor ajuda você a ver que o mundo é um efeito, não uma causa. Ele é como é porque nós fingimos ser diferentes do que realmente somos. Quando revelamos nossa verdadeira beleza, o mundo muda e tudo o que não é amor gradualmente desaparece.

Podemos ajudar uns aos outros a escolher o amor. Fazemos isso quando escolhemos ser uma presença amorosa na vida de alguém. Também podemos pedir a Deus que nos ajude a escolher o amor. Lembre-se de que *Deus* e o *amor* são a mesma experiência, só que disfarçados em duas palavras diferentes.

*“Na forma, você é o microcosmo; na realidade,
você é o macrocosmo.”*

RUMI

O conhecimento de que seu coração já escolheu o amor é uma grande ajuda para encerrar a história da separação e do medo. Nesse momento, estamos aqui para amar e ser amados. É isso que significa estar no caminho do amor. É isso que ajuda a movimentar o mundo na direção do afeto. É assim que encontramos nosso caminho para casa.

Para encerrar, deixo vocês com um poema que escrevi, que se chama “Desaparecendo no amor”: Quando perguntam qual é sua religião,
diga que é o amor.

E, se perguntarem qual é seu partido político, diga também que é o amor.

Se perguntarem o que isso significa,
você pode dizer que sua filosofia é o amor.

Se quiserem saber mais alguma coisa sobre você, diga que sua ocupação predileta é amar.

E não se esqueça de dizer que sua nacionalidade é o amor.

E que até mesmo seu grupo sanguíneo é o amor.

Nem todo mundo ficará para ouvir o que você tem a dizer, mas não tema.

Sua família e seus amigos podem fingir que esqueceram o que você acabou de dizer.

Ficariam irritados ao saber agora que o tipo sanguíneo deles também é o amor,
que a nacionalidade deles
é o amor
e que o verdadeiro trabalho de suas vidas é o amor.

Um dia, eles vão desistir de lutar,
e então sua filosofia será o amor,
seu partido político será o amor
e sua religião será o amor.

O amor conquista a todos no final.
Todos nós desaparecemos novamente
no amor.

♥ A biblioteca da arte de amar ♥

Aqui está uma lista de fontes que recomendo para quem quiser continuar o estudo sobre o amor e conhecer algumas das obras que me inspiraram.

Livros

The Art of Extreme Self-Care (A suprema arte de cuidar de si mesmo), de Cheryl Richardson. Carlsbad, CA: Hay House, 2009.

A arte de amar, de Erich Fromm. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

Be Love Now: The Path of the Heart (Seja o amor agora: O caminho para o coração), de Ram Dass. Londres: Rider, 2011.

Nascido para amar, de Leo F. Buscaglia. Rio de Janeiro: Record, 2000.

Um curso em milagres, edição completa dos três tomos em um volume. Fundação para a Paz Interior, 1994.

As cinco linguagens do amor, de Gary Chapman. Mundo Cristão, 2013.

If it Hurts, It Isn't Love (Se magoa, não é amor), de Chuck Spezzano. Nova York: Marlowe & Co., 2000.

Love Always Answers (O amor sempre responde), de Diane Berke. Nova York: Crossroad, 1994.

Amor e sobrevivência: A base científica para o poder curativo da intimidade, de Dean Ornish. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

Amar é libertar-se do medo, de Gerald G. Jampolsky, M.D. São Paulo, SP: Ed. Fundação Peirópolis, 1999.

Love Is the Answer (O amor é a resposta), de Gerald G. Jampolsky M.D. e Diane V. Cirincione. Nova York: Bantam, 1991.

Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness (Bondade amorosa: A arte revolucionária da felicidade), de Sharon Salzberg. Boston: Shambhala, 2002.

Loving Relationships Treasury (Tesouro de relacionamentos amorosos), de Sondra Ray. Berkeley, CA: Celestial Arts, 2006.

Loving What Is (O que é o amor), de Byron Katie. Londres: Rider, 2002.

The Miracle of Real Forgiveness (O milagre do verdadeiro perdão), de Tom Carpenter. Carpenter Press, 2010.

The Path to Love (O caminho do amor), de Deepak Chopra. Nova York: Three Rivers Press, 1997.

A Return to Love: Reflections on the Principles of “A Course in Miracles” (Um retorno ao amor: Reflexões sobre os princípios de “Um curso em milagres”), de Marianne Williamson. Nova York: HarperCollins, 1992.

The Subject Tonight Is Love: 60 Wild and Sweet Poems of Hafiz (O tema desta noite é o amor: 60 poemas doces e amargos de Hafiz), traduzido por Daniel Ladinsky. Pumpkin House Press, 1996.

True Love: A Practice for Awakening the Heart (Amor de verdade: exercícios para acordar o coração), de Thich Nhat Hanh. Boston: Shambhala, 2006.

WE: A chave da psicologia do amor romântico, de Robert A. Johnson. São Paulo: Mercuryo, 1997.

Why Kindness Is Good for You (Por que a bondade faz bem a você), de David Hamilton. Carlsbad, CA: Hay House, 2010.

Áudio

How to Love Yourself: Cherishing the Incredible Miracle That You Are (Como amar a si mesmo: Cultivando o incrível milagre que é você). CD de áudio de Louise L. Hay. Carlsbad, CA: Hay House, 2006.

Lovingkindness Meditation (Meditação da bondade amorosa). CD de audio de Sharon Salzberg. Louisville, CO: Sounds True, 2005.

The Secret of Love: Meditations for Attracting and Being in Love (O segredo do amor: Meditações para atrair o amor e apaixonar-se). CD de áudio de Deepak Chopra. Monostereo, 2011.

DVD

Love & Emptiness (Amor & Vazio). DVD da palestra de A. H. Almaas. Diamond Heart, 2004.

Blog & Facebook

The Daily Love, de Mastin Kipp, www.thedailylove.com.

The Forgiveness Network, de Tom Carpenter, www.facebook.com/theforgivenessnetwork.

♥ Agradecimentos ♥

Obrigado, Hollie Holden, por seu amor e apoio. Nossas conversas tarde da noite, depois que nossos filhos finalmente adormeciam, deram vida a este livro. Noite após noite você se sentou à mesa da cozinha, preparando novas edições para que eu pudesse escrever pela manhã. Foi muito divertido escrever *A arte de amar e de ser amado* com você. Obrigado à minha filha, Bo, pelas muitas boas histórias para contar. E obrigado também a meu filho, Christopher, principalmente por todas as vezes que você disse “Eu goto do papai”, “Eu goto da mamãe”, “Eu goto da Bo” e “Eu goto de todo mundo”.

Obrigado a todos os meus professores. Em especial, a Tom e Linda Carpenter, Chuck e Lency Spezzano, e Don Riso e Russ Hudson. Fui inspirado por tantos professores maravilhosos, inclusive Marianne Williamson, Louise Hay, Sondra Ray, Gerry Jampolsky, Byron Katie, Deepak Chopra, Erich Fromm, Ramana Maharshi, Rumi e Hafiz (e Daniel Ladinsky).

Agradeço à minha família. Obrigado a meu pai, Alex, e à minha mãe, Sally, por me amarem tão lindamente. Obrigado a David, por ser um irmão maravilhoso. Obrigado a Lizzie Prior, minha cunhada, por milhares de sugestões criativas. Obrigado, Miranda Macpherson, por seu amor e inspiração. Obrigado a Raina Nahar, por ser a presença em nossas vidas. Obrigado à família Prior por seu amor e apoio. Obrigado a todos os meus amigos.

Obrigado a Ian Lynch, Lizzie Prior (novamente), Avril Carson, Sue Boyd, Candy Constable, Helen Allen, Robert Norton, Ola Odumosu, Marianne Adjei, Saloni Singh e Chris Morris. E obrigado a todos os alunos que participaram de algum curso *Capacidade de amar e de ser amado*.

Obrigado a Ben Renshaw por me ajudar a arranjar tempo para escrever este livro. Obrigado a Sabrina Jevtic por fazer com que o consultório funcionasse perfeitamente enquanto eu estava fora. Obrigado a Wendy Sears por sua ajuda

com a pesquisa. Obrigado a David Hamilton, por seu generoso apoio na pesquisa sobre a ciência do amor. Obrigado também a Bruce Lipton por sua ajuda na ciência do amor. E obrigado a Alla Svirinskaya por seu apoio ao longo da realização desta obra.

Obrigado à equipe da Hay House. Obrigado a ela, Louise Hay, especialmente, por ser uma presença amorosa em minha vida. Obrigado a Reid Tracy por me dar uma tela tão valiosa para pintar. Obrigado a Patty Gift por ser uma amiga e editora incrível. Obrigado a Celia Fuller-Vels, Anne Barthel, Richelle Zizian, Laura Gray, Christy Salinas, Donna Abate e Nancy Levin.

Obrigado à agência William Morris, e especialmente à minha agente, Jennifer Rudolph Walsh.

Amém.

♥ Sobre o autor ♥

ROBERT HOLDEN é criador dos projetos “The Happiness Project”, “Success Intelligence” e “Loveability”. Seu trabalho nas áreas de psicologia e espiritualidade já foi destaque em programas de TV como *Oprah* e *Good Morning America* e o levou a participar de dois documentários da BBC. Seus clientes corporativos incluem Virgin, IBM, Body Shop e Dove (Campanha pela Real Beleza).

Robert contribui para o site Oprah.com, tem um programa semanal de rádio e escreve diariamente em seu facebook (www.facebook.com/drrobertholden). Vive em Londres com a esposa, Holly, a filha, Bo, e o filho, Christopher.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz *A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim*, de The Zondervan Corporation *A última grande lição*, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh *Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease *Enquanto o amor não vem*, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell *Jesus, o maior psicólogo que já existiu*, de Mark W. Baker *Mantenha o seu cérebro vivo*, de Laurence Katz e Manning Rubin *Mil dias em Veneza*, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss *Não tenha medo de ser chefe*, de Bruce Tulgan *Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury *O monge e o executivo*, de James C. Hunter

O poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol *Os segredos da mente milionária*, de T. Harv Eker *Por que os homens amam as mulheres poderosas?*, de Sherry Argov *Salomão, o homem mais rico que já existiu*, de Steven K. Scott *Transformando suor em ouro*, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br

Sumário

[Créditos](#)

[Prefácio de Marianne Williamson](#)

[Introdução](#)

[PARTE I – O amor é seu destino](#)

[cap. 1 – O amor não é uma palavra](#)

[cap. 2 – Sua eterna beleza](#)

[cap. 3 – Propósito compartilhado](#)

[cap. 4 – Território do amor](#)

[cap. 5 – Viva o seu amor](#)

[PARTE II – Amor é quem você é](#)

[cap. 6 – Monólogo do amor-próprio](#)

[cap. 7 – Exercício do espelho](#)

[cap. 8 – Mensagens da infância](#)

[cap. 9 – Sua história de amor](#)

[PARTE III – O amor é incondicional](#)

[cap. 10 – Amor é isso?](#)

[cap. 11 – Eu te amo](#)

[cap. 12 – Demonstre o seu amor](#)

[PARTE IV – O amor não conhece o medo](#)

[cap. 13 – O princípio do espelho](#)

[cap. 14 – Amor e medo](#)

[cap. 15 – O amor não magoa](#)

[PARTE V – O amor é a resposta](#)

[cap. 16 – Só o amor é real](#)

[cap. 17 – Um chamado ao amor](#)

[cap. 18 – A presença do amor](#)

[A biblioteca da arte de amar](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre o autor](#)

[Conheça os clássicos da Editora Sextante](#)

[Informações sobre a Sextante](#)